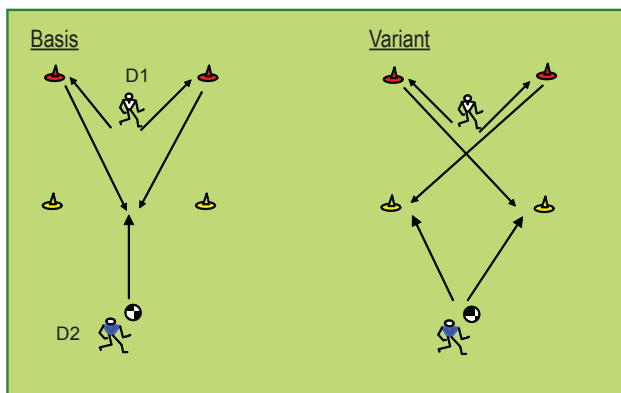


Opwarming



* Basis:

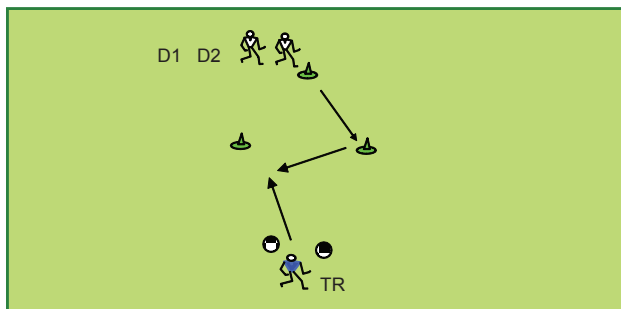
- Vierkant van 8 x 8 meter, D1 werkt, D2 rolt of werpt bal in.
- D1 start centraal in vierkant en doet opwarmingsoefening totaan kegel, vw, zw, aw.
- Na oefening voorwaarts tot tussen beide voorste kegels, daar rollende of geworpen bal verwerken en terugwerpen of rollen naar D2.
- D2 gebruikt varianten in werpen, knie, borst, hoofd, boven hoofd en rollen, of met bots.
- D1 gebruikt varianten in opwarmingsoefeningen.

* Variant:

- Na opwarmingsoefening speelt D2 naar tegenovergestelde gele kegel in over grond.
- D1 maakt diagonale beweging en verwerkt lage of op halve hoogte

Telkens per type +/- 5 ballen , daarna wisselen

Oefening 1



* Driehoek 3 x 3 x 3 meter

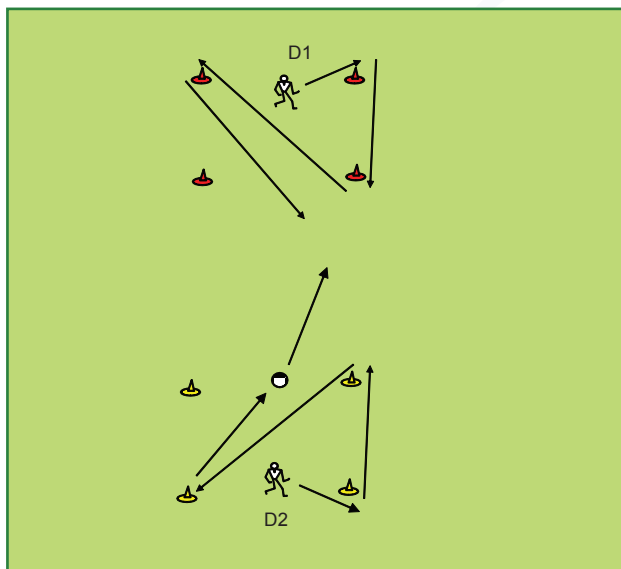
* D1 en D2 werken na mekaar. TR trapt ballen in.

* D1 kort voetenwerk en binnezijde potje tikken met hand, daarna snel ingetrapte strakke lage bal door insnijden verwerken. Na verwerking terug aansluiten, in tussentijd doet D2 oefening.

* 5 ballen links, daarna oefening herhalen, intrappen rechts

* Oefening herhalen maar TR werpt op halve hoogte. 3 ballen links, daarna 3 rechts

Oefening 2



* 2 vierkanten tegenover mekaar.

* Afstand 1,5 x 1,5 meter.

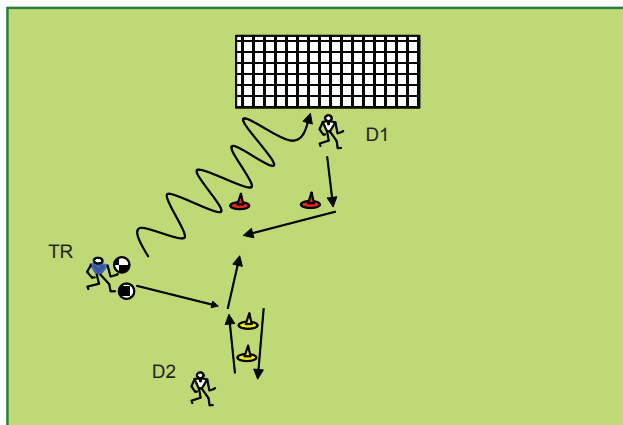
* Looplijn: zij, voor, schuin achter, schuin voor is idem voor beide doelmannen.

* D1 zal na looplijn bal inspelen en D2 zal bal verwerken. Daarna herhalen maar trapt D2 in en verwerkt D1.

* Kort en snel voetenwerk. 6 x ene zijde, daarna looplijn veranderen en uitkomen aan andere zijde.

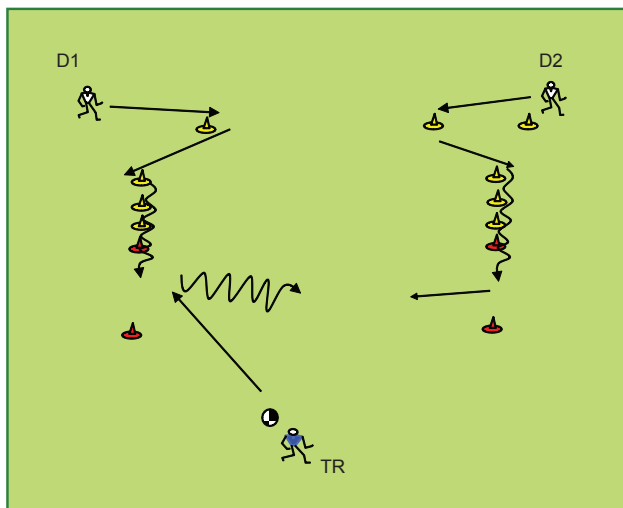
* Variant: Tel punten indien bal klem wordt gehouden. De bal loslaten is een punt voor de tegenstrever.

Oefening 3



- * Iedereen heeft taak.
- * D1 werkt actief. Oefening opgesteld tuss doellijn en penaltypunt.
- * D1 start centraal in doel en loopt snel vw tot eerste rode potje, D2 gelijktijdig aw en vw rond gele potjes en ingespeelde bal van TR laag inspelen naar tweede rode potje waar D1 bal laag verwerkt door goed in te snijden.
- * Na verwerking van deze bal snel recht en boogbal van TR aan tweede paal vangen, plukken of tippen.
- * Verplaatsing door korte kruispassen te maken, steeds aangezicht richting bal en speelveld.
- * 5 balen aan deze zijde + wisselen van doelman, daarna idem opstelling andere zijde en oefening herhalen.

Oefening 4



- * Spelvorm
- * D1 en D2 starten gelijktijdig.
- * Looplijn: voorwaarts, achterwaarts, tussen potjes zijwaartse kruispas.
- * Op einde van loopdeel krijgt één van beide doelmannen bal ingespeeld van TR, deze tracht andere doelman te omzeilen en bal op doellijn van tegenstrever stil te leggen. Tegenstrever is doelman en tracht scoren te verhinderen.
- * Oefening 8 tot 10x uitvoeren en scores tellen. Geef punten aan degene die scoort of aan doelman die poging verhinderde.
- * Wie heeft meeste punt behaalt, wint.

Cooling down: uitlopen + individuele stretching.

Verzamelen van materiaal