

## Opwarming

Traditionele opwarming in breedte van grote rechthoek. Met meerder doelmannen, geeft elke doelman telkens nieuwe oefening.

Zijwaarts vorderen, knieën heffen, kruispas, armen vw zwaaien, aw zwaaien, rondzw vw en aw., zw 2x l en 2 x r, opsprong armen strekken, door benen buigen  
Stretching van boven naar onder, elke doelman geeft nieuwe oefening.

Inspelen van de bal links en rechts:

Doelmannen per 2 tegenover mekaar +/- 5-10 m.

Inspelen binnenkant voet en achteraan aansluiten

Idem met inrollen van de bal

Idem met worp op borsthoogte

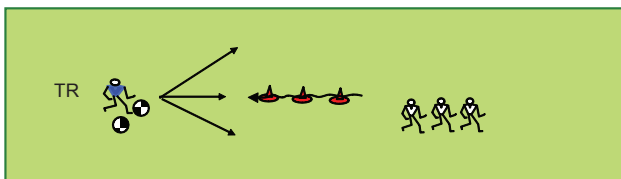
Idem met worp boven hoofd

Variatie bij veel doelmannen, aansluiten bij tegenovergestelde groep.

Controle rechts, links inspelen en andersom

Letten dat elke doelman zowel links als rechts inspeelt

## Oefening 1



\* Springen met beide voeten over potjes, TR speelt bal in over grond

\* Doelman verwerkt bal onderhands en raapt bal op, valt vw uit op ellebogen.

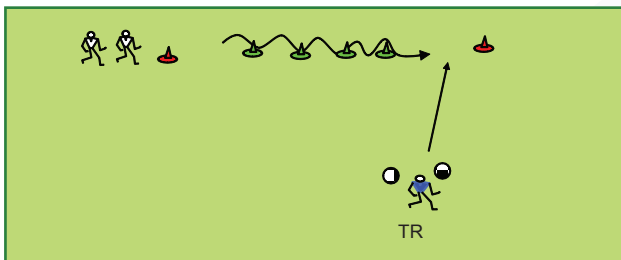
\* Variaties: TR werpt bal op borsthoogte, boven hoofd (plukbal), zw-links en -rechts van de doelman.

\* **Aandachtspunt:** Bij jonge doelmannen letten op uitgangshouding. Bij verwerken van zijwaartse ballen vertrekken vanuit hurkzit na sprong over laatste potje.

\* Leren vallen, knie, heup, schouder, elleboog. Huisje maken met beide handen (muur + dak)

\* Max 6 ballen per doelman/variant

## Oefening 2



\* Oefening eerst rechts daarna links uitvoeren

\* Zijwaarts vorderen met tussenpas over de kegels.

\* TR trapt/rolt bal in rechts van doelman.

\* Doelman verwerkt lage bal links van hem.

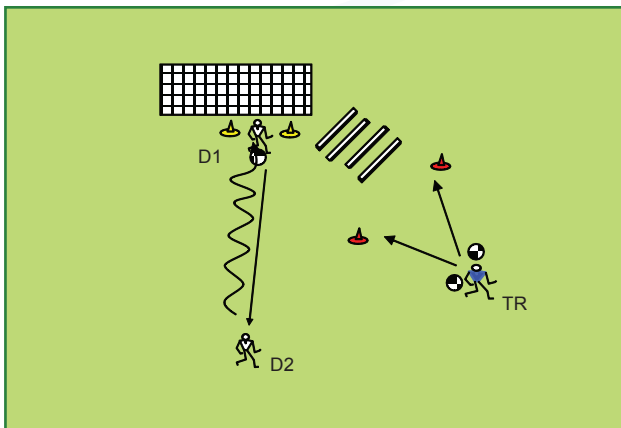
\* Variaties : 2 ballen kort, 2 ballen verder, vw en aw tussen de potjes, ballen op halve hoogte

\* Afstanden vergroten/snelheid opdrijven van intrappen

\* Max 6 ballen per doelman/zijde

\* **Aandachtspunt:** Uitgangshouding controleren, bal steeds aanvallen (potje schuinvw plaatsen), houding handen controleren, ballen vasthouden (1 tijd)

## Oefening 3



\* D1 in doel trapt bal vanop grond naar doelman op grote rechthoek.

\* Na vangen loopt D2 van rechthoek naar doel.

\* In tussentijd vangt doelman1 aan met zijwaarts vorderen tussen latjes en neemt uitgangshouding tussen potjes.

\* TR trapt bal links van doelman en meteen na verwerking 2de bal rechts van hem.

\* Na verwerking van beide ballen sluit doelman 1 aan op grote rechthoek.

\* Na verwerking door D1 start D2 op doellijn met trap naar grote rechthoek, ...

\* Doorschuiftechniek.

\* Variaties: Doelman werpt in slingerworp, trapt uit hand.

\* Werkende doelman met knieën heffen over latjes.

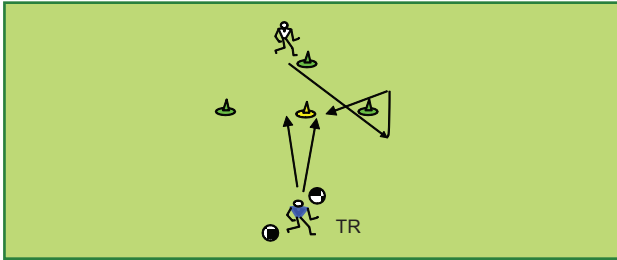
\* **Aandachtspunt:**

- Totaaloefening voor trappen, werpen (variant), voetenwerk, vangen en vallen.

- Vangen in 1 tijd, houding handen en uitgangshouding controleren.

- Verplaatsingen op bal van de voet doen, niet met lompe voeten bewegen, los.

Oefening 4



- \* Oefening links en rechts uitvoeren
- \* Doelman verplaatst zich van binnenzijde potje, achter potje en na zw verplaatsing bal verwerken die TR naar middenste potje heeft getrapt.
- \* TR trapt op moment dat doelman zw achter kegeltje verplaatst.
- \* Doelman verwerkt bal laag getrapt door TR voor middenste potje
- \* Max 6 x links en rechts uitvoeren
- \* Variaties: Ballen op halve hoogte, afstanden vergroten, na eerste bal meteen 2de bal aan andere zijde, middenste potje vw verplts (dwingen tot aanvallen)
- \* Aandachtspunt:
  - Oefening gericht op het aanvallen van de bal. Voor middenste potje uitkomen.
  - Ballen vangen in 1 keer, houding handen.
  - Afroltechniek vallen.

Cooling down:

- Loslopen in breedte van grote rechthoek
- Uitstretchen van belangrijke spiergroepen

Verzamelen van materiaal