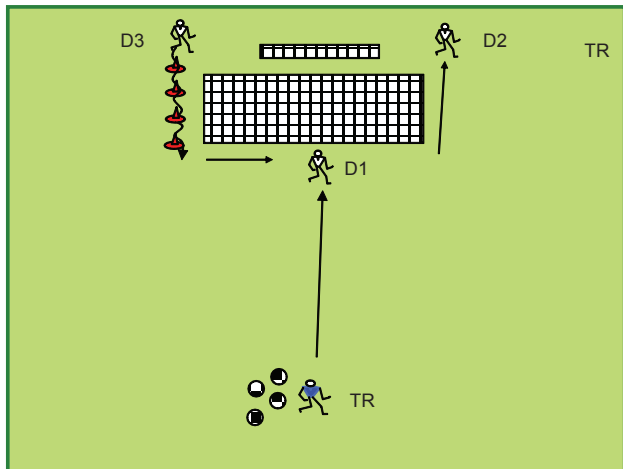
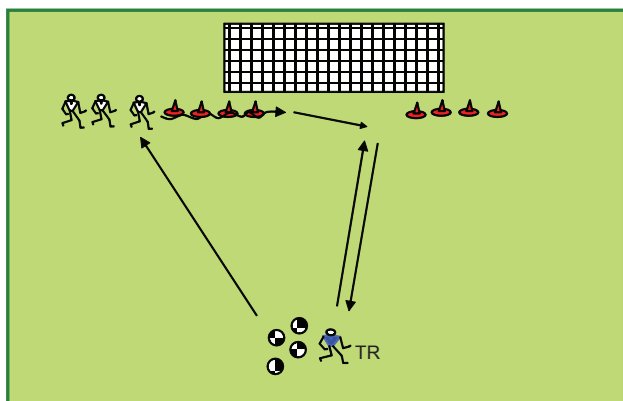


Oefening 1



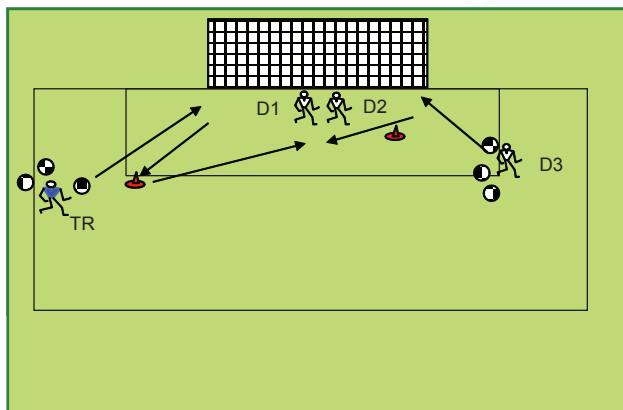
- * D1 midden doeltje.
- * D2 start bij ladder.
- * D3 start springoefening.
- * D1 verwerkt bal van TR.
- * D2 skipping ladder vw-zw links, zw rechts.
- * D3 met beide voeten over potjes, later 1 voet
- * Doorschuiven in wijzerzin, telkens in midden doeltje bal van TR verwerken.
- * Alle verschillende hoogtes bal verwerken: voet, knie, buik, borst, hoofd, boven hoofd.

Oefening 2



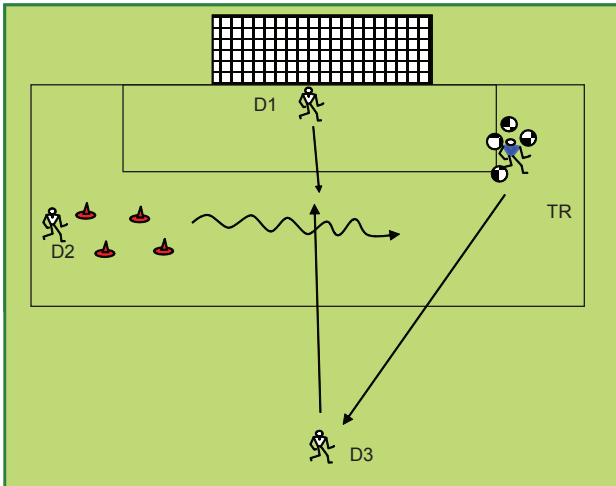
- * Kruispassen over potjes en insnijden
- * Lage bal van TR verwerken
- * Bal achter TR leggen en aansluiten bij start oefening.
- * 5 ballen per doelman links
- * Oefening herhalen rechts
- * Oefening herhalen op 1/2 hoogte met geworpen ballen

Oefening 3



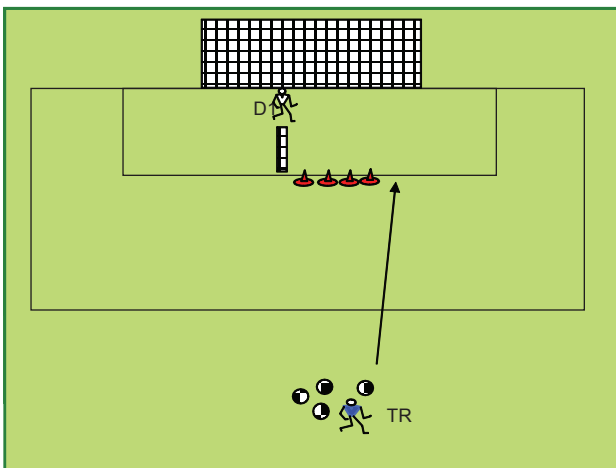
- * D1 en D2 ruglings tegen mekaar midden groot doel
- * Gelijktijdig starten .
- * D1 verwerkt lage schuiver van TR aan de eerste paal en D2 verwerkt gelijktijdig schuiver van D3 aan eerste paal.
- * D1 tikt potje met hand.
- * TR werpt hoge bal voor D1 die bal plukt (gebruik kruispassen).
D2 hindert door in duel te gaan met D1.
- * 5 ballen per doelman, daarna wisselen.
- * Idem oefening andere zijde inoefenen.

Oefening 4: Anticipatie op diepe ballen



- * D2 en D3 starten gelijktijdig.
- * TR speelt stevig in op D3.
- * D3 controle van de bal (max 1 tijd)
- * D2 in tussentijd zw slalom tussen potjes.
- * D2 loopt vw om D1 te hinderen
- * D3 speelt diepe bal links of rechts van D1
- * D2 mag bal raken - devieren
- * D1 tracht zo snel mogelijk in balbezit te komen
- * Dwingen tot maken van keuze van D1 (ervoor komen of anticiperen op diepe bal)
- * D3 mag kijken en desnoods lob geven bij D1
- * 8 ballen per doelman, daarna in wijzerzin doorschuiven

Oefening 5: Individuele oefening op snelheid en reactie



- * D1 snel vw skipping in ladder.
- * Op einde snel insnijden en harde dropkick van TR aan tweede paal verwerken.
- * Dwingen om op elke bal te gaan. Trappen om te scoren.
- * Hulpmiddel: Hoepel om afzet te stimuleren
- * Kruispassen na skipping noodzakelijk
- * Links duiken = links afzetten. Rechts duiken = rechts afzetten
- * 8 ballen daarna wisselen van kant
- * Stoppen met goede redding

Cooling down: uitlopen + individuele stretching.

Verzamelen van materiaal