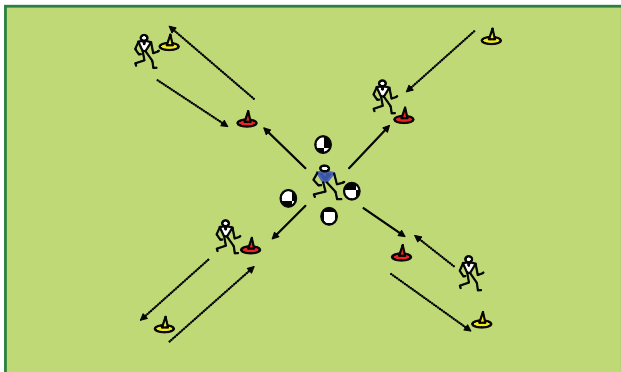
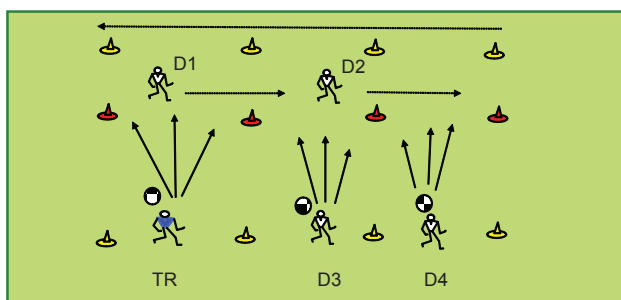


### Opwarming



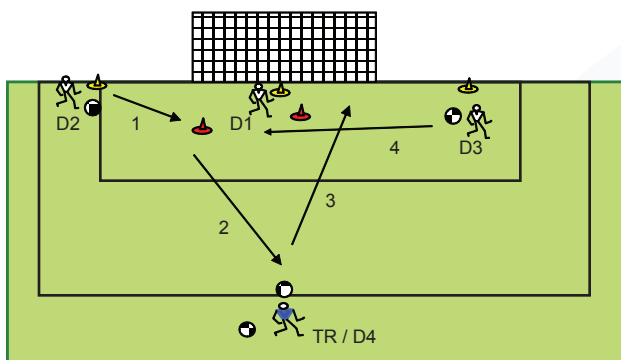
- \* TR centraal in vierkant.
- \* Elke doelman werkt rond eigen gele potje.
- \* Na verwerken van bal van de trainer, opwarmingsoefening rond potje.
- \* Trainer speelt telkens op volgende in.  
Bij terugkeer eerste doelman heeft deze terug positie aan potje.
- \* Varianten op inspelen, rollen verschillende hoogtes.

### Oefening 1: Conditie / fysiek



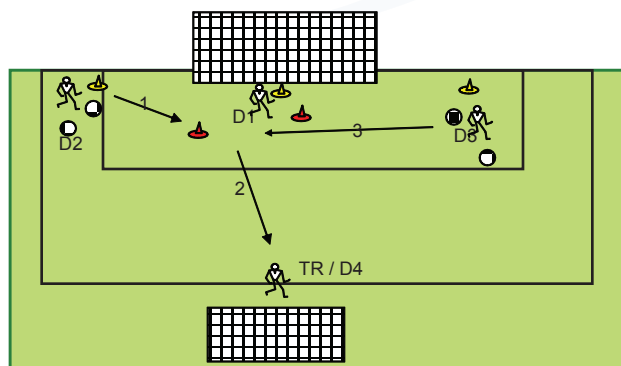
- \* D1 en D2 werken actief. D3, D4 en TR spelen in op D1 en D2.
- \* D1 en D2 zijwaarts van vierkant naar vierkant.
- \* In elk vierkant ingespeelde, geroelde of geworpen bal verwerken.
- \* Eerst rechtdoor inspelen daarna rollen daarna links van doelman.  
Verwisselen van looprichting en herhalen met inspelen rechts van doelmannen.
- \* Correct inspelen werpen noodzakelijk.
- \* Wisselen van doelmannen en oefening herhalen

### Oefening 2: Combinatieoefening A



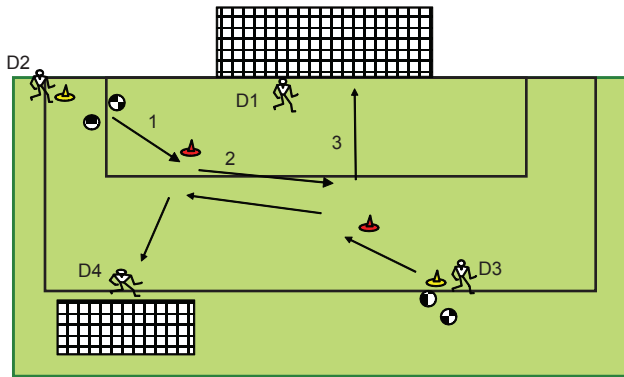
- \* D1 werkt. D2, D3 en D4 of TR passief.
- \* D1 start centraal in doel.
  - 1) Hoge plukbal van D2 verwerken.
  - 2) Gevangen bal rollen naar TR of D4
  - 3) TR of D4 werken af in lange hoek
  - 4) D1 neemt centraal positie en verwerkt center of slingerworp van D3
- \* Doorschuiven in wijzerzin na 2 ballen

### Oefening 3: Combinatieoefening B



- \* D1 werkt. D2, D3 en D4 of TR passief.
- \* D1 start centraal in doel.
  - 1) Lage bal van D2 verwerken aan eerste paal
  - 2) Verwerkte bal via trap of worp openen op klein doeltje (tracht te scoren)
  - 3) Verwerken van slingerworp of center van D4
- \* Doorschuiven in wijzerzin na 2 ballen

Oefening 4: Reactieoefening



- \* D2 met bal aan voet tot potje - Gelijktijdig start D3 in looppas tot potje.
- \* D2 speelt in op D3.
- \* D3 werkt af op D1.

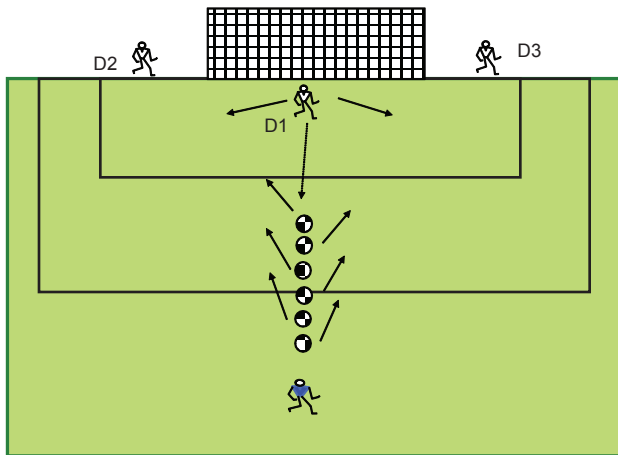
\* Oefening herhalen maar start bij D3.

- \* D3 met bal aan voet tot potje.
- \* D3 speelt in D2.
- \* D2 werkt af D4.

\* Wisselen na 2 of 4 ballen.

\* Variant: Doelman die bal ontvangt en mag trappen, skipping over potjes, slalom, vw-aw.

Oefening 5: Machinegeweer



- \* D1 actieve doelman, TR trapt afwisselend bal links en rechts in op D1

\* Oefening kan uitgevoerd worden door D1 door de bal actief te laten aanvallen, korte bal links en rechts getrapt door TR of als actieve oefening op snel regareren en verwerken van de bal door harde trap richting hoek van het doel => machine-gun effect.

\* Variant : Ballen naast mekaar leggen.  
Reeks vergroten in aantal naargelang niveau (4 à 6 maximaal 8)

\* D2 en D3 dienen verloren of gepareerde ballen te recupereren.

Cooling down: loslopen en individuele stretching

Verzamelen van materiaal