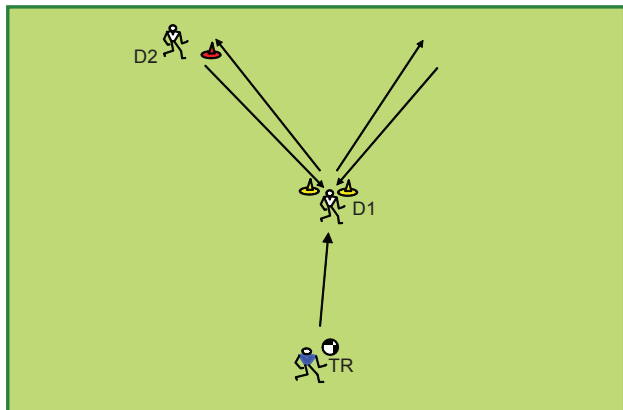


Opwarming



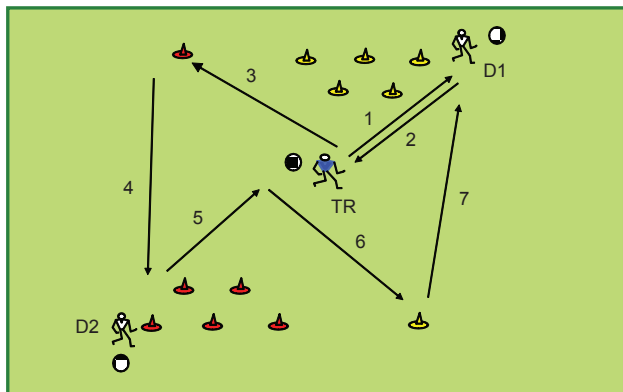
- * Driehoek van 10 x 10 x 10 meter.
- * D1 en D2 werken, TR rolt of werpt bal in.
- * D1 start centraal aan voorste punt driehoek en doet opwarmingsoefening totaan kegel rechts achter, vw zw, aw.
- * Gelijktijdig komt D2 tussen voorste kegeltjes en verwerkt bal van TR;
- * Daarna doet D2 een opwarmingsoefening.

* In tussentijd heeft D1 opwarmingsoefening naar rechtsachter gedaan. Telkens wisselend van zijde doordraaien.

* Na oefening, voorwaarts tot tussen beide voorste kegels.
Daar rollende of geworpen bal verwerken en terugwerpen of rollen naar TR.

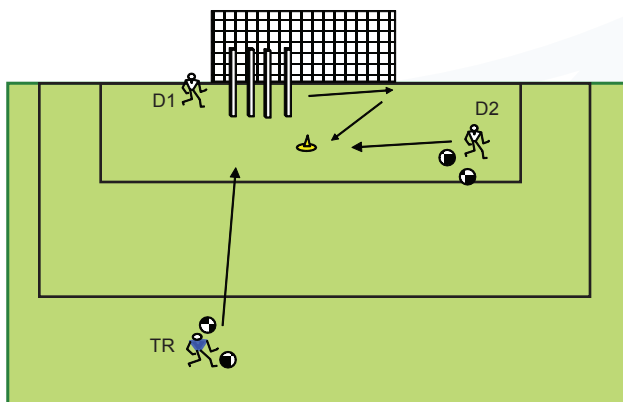
* TR gebruikt varianten in werpen, knie, borst, hoofd, boven hoofd en rollen, of met bots
* D1 en D2 gebruikt varianten in opwarmingsoefeningen.

Oefening 1



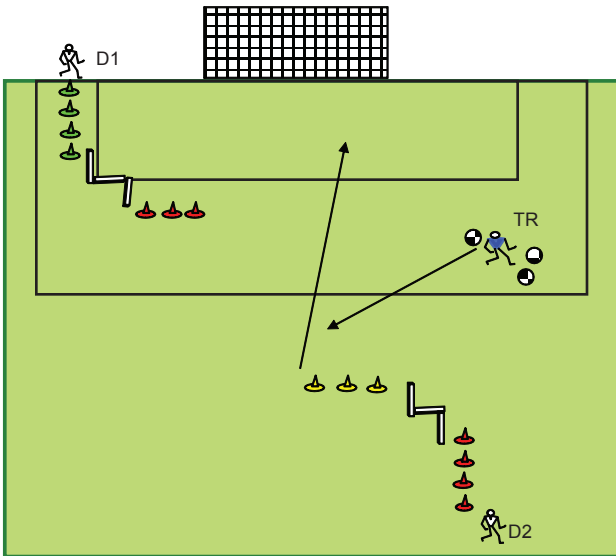
- * D1 ontvangt bal van TR en speelt in 1 tijd terug. (1 en 2)
- * D1 vw-aw tussen potjes, en op het einde laag ingespeelde bal (3) verwerken van TR.
- * D1 rolt in op D2, D1 terug naar startpositie (4).
- * D2 speelt rollende bal van D1 in op TR (5).
- * D2 vw-aw tussen potjes, en op het einde laag ingespeelde bal verwerken van TR (6).
- * D2 rolt in op D1, D2 terug naar startpositie.
- * Oefening herhalen andere opstelling, 6 ballen per doelman

Oefening 2



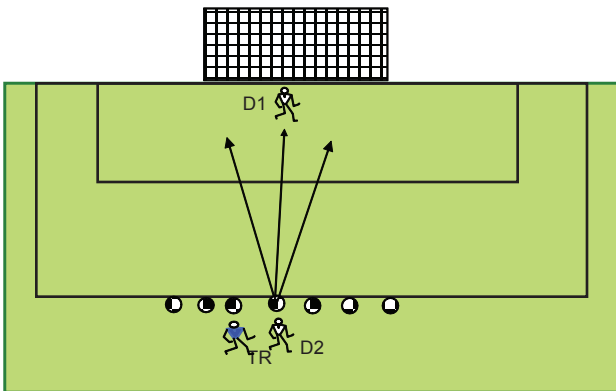
- * D1 slalom tussen paaltjes en paal tikken.
- * D1 verwerkt lage bal van D2 richting potje.
- * Na verwerking snel recht en dropkick van TR in open hoek verwerken.
- * Variaties in trappen TR: laag, hoog, lob, dropkick, tegenvoets.
- * 5 ballen daarna wisselen
- * Oefening herhalen andere zijde

Oefening 3: Spiegel - snelheid



- * D1 en D2 starten tegelijkertijd.
- * Slalom, gevolgd door beide voeten zw-vw-zw, gevolgd door kruispas.
- * D2 krijgt bal van TR ingespeeld en werkt af in groot doel op D1.
- * D1 tracht bal te verwerken.
- * Varianten in opstelling: vw - aw, beide voeten samen, kruispas beide voeten, kruispas, beide voeten.
- * 5 ballen, daarna wisslen van doel.
- * Oefening herhalen met andere variant andere zijde.

Oefening 4



- * D1 in doel.
- * D2 trapt in dropkick naar D1 (scoren).
- * D1 verwerkt dropkick van D2.
- * Indien D1 bal klemvast vangt in 1 tijd => recuperatietijd.
- * Indien de bal niet klemvast in 1 tijd => snel recht en nieuwe bal van D2 verwerken.
- * 7 ballen per reeks.
- * Wisselen van doelman.
- * Doelman die werkt, bepaalt zelf hoeveel tijd hij krijgt.
Doelstelling: alle ballen klemvast in 1 tijd

Cooling down: loslopen en individuele stretching

Verzamelen van materiaal