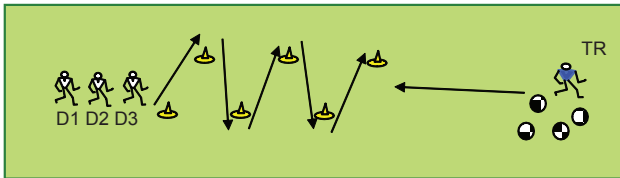
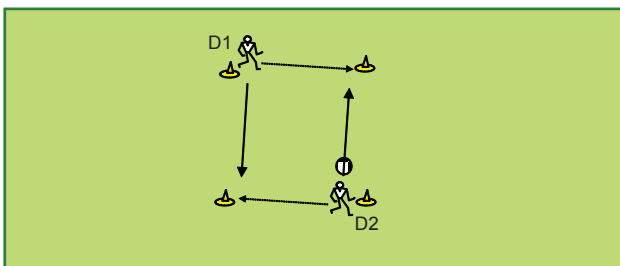


Oefening 1



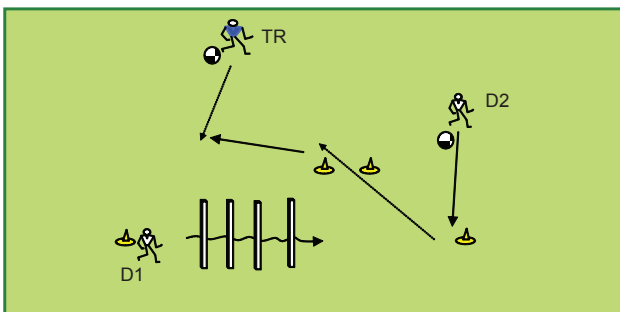
- * Slalom tussen potjes links en rechts voetenwerk.
- * Aan einde in uitgangspositie en bal van TR verwerken.
- * Ballen op alle verschillende hoogtes inspelen, werpen door TR.

Oefening 2



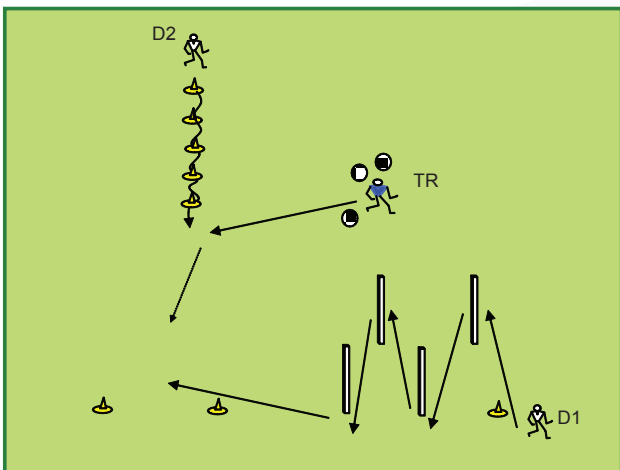
- * D1 en D2 spelen gelijktijdig bal binnenkant voet rechtdoor in op potje.
- * Na inspelen zelf insnijden in richting van door andere D ingespeelde bal en deze bal verwerken.
- * Links vangen is links inspelen en omgekeerd.
- * Oefening herhalen maar bal inwerpen op 1/2 hoogte voor andere doelman.
- * 10 tot 15 ballen per oefening.

Oefening 3



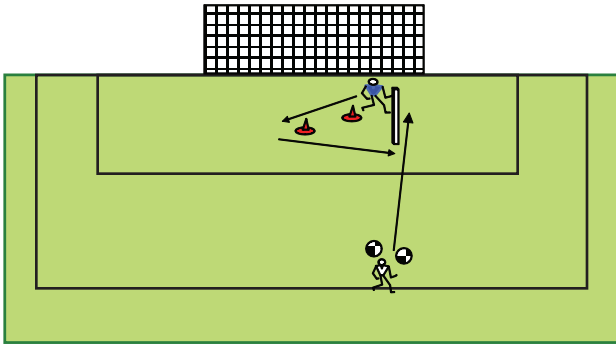
- * D1 slalom vw - aw tussen paaltjes.
- * Op het einde van slalom strak ingespeelde bal van D2 over grond verwerken.
- * Na verwerking ba D2 snel schuin over hoge kegels en strak ingespeelde bal van TR verwerken.
- * Nadruk leggen op klemmen van de bal, vast in 1 tijd
- * 6 goede ballen per doelman, daarna wisselen.
- * Idem herhalen andere zijde opstellen.

Oefening 4



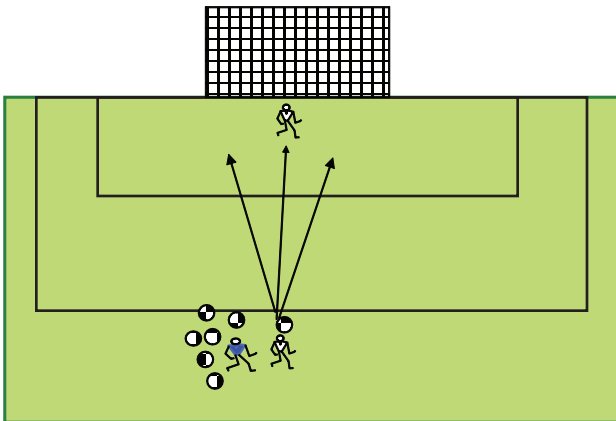
- * D1 en D2 starten gelijktijdig.
- * D1 vw-aw tussen paaltjes, D2 met kruispassen over potjes.
- * D1 verwerkt 1/2 hoge bal van TR.
- * D2 mag na vangst van bal openen op klein doeltje dat tegen dat ogenblik verdedigd wordt door D1.
- * 6 goede ballen per doelman, daarna wisselen.
- * Opstelling andere zijde en oefening herhalen.

Oefening 5



- * Kort voetenwerk rond potje daarna insnijden in richting van het paaltje.
- * Verwerken van strakke bal tussen paaltje en verste paal.
- * Ballen afwisselend laag en op 1/2 hoogte getrapt door TR.
- * 6 ballen per doelman, daarna wisselen.
- * Idem opstelling andere zijde en herhalen oefening.

Oefening 6



- * 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