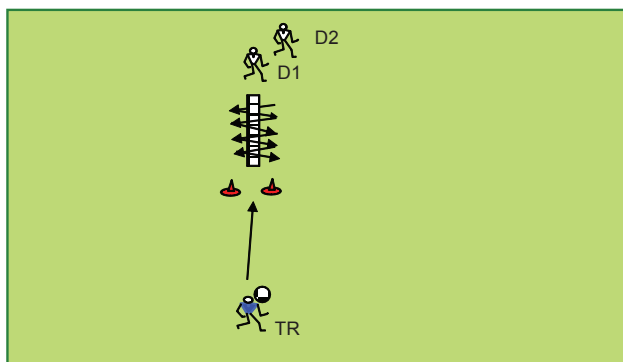


Opwarming



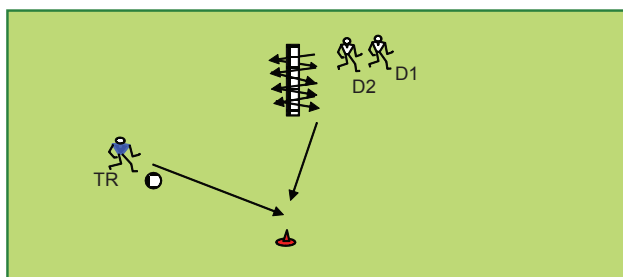
Voetenwerk in combinatie als opwarming.

- * D1 en D2 achter mekaar, TR werpt en trapt.
- * Ladder oefening voor voetenwerk te optimaliseren.
- * Op einde ladder krijgt doelman bal te verwerken van TR. Daarna achteraan opnieuw aansluiten.
- * TR gebruikt varianten: voeten, kniehoogte, borsthoogte, hoofdhoogte, boven hoofd. (telkens 5 ballen)

Voetenwerk voorwaartse looplijn

- * Voorwaarts skipping
- * Eén voet buiten, dubbele touch binnen ladder. (zijwaartse looplijn)

Oefening 1



Voetenwerk : voorwaarts achterwaarts

- * D1 en D2 achter mekaar, TR werpt en trapt.
- * Ladder oefening voor voetenwerk te optimaliseren.
- * Op einde ladder krijgt doelman bal te verwerken van TR. Daarna achteraan opnieuw aansluiten.
- * TR gebruikt varianten: voeten, kniehoogte, borsthoogte, hoofdhoogte, boven hoofd. (telkens 5 ballen)

Voetenwerk voorwaartse - achterwaartse looplijn

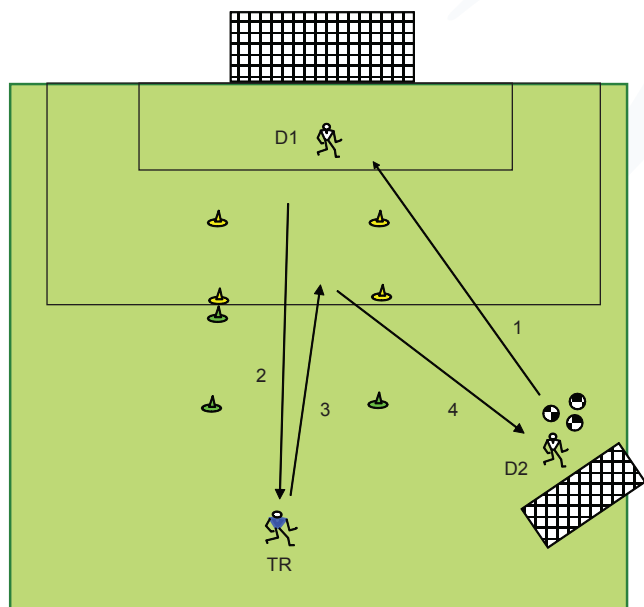
- * Voorwaarts-achterwaarts, één voet voor ladder, één voet achter.
- * Eén voet buiten, dubbele touch binnen ladder.

Daarna lage bal van TR links verwerken (max 5)

Herhalen met ballen op halve hoogte.

Oefening heropstellen rechts en oefening herhalen rechts, laag en halve hoogte, telkens 5 ballen.

Oefening 2



* Hoog meespelen, anticipatie op diepe ballen, combinatieoefening.

* D1 actieve doelman. D2 en TR passieve spelers.

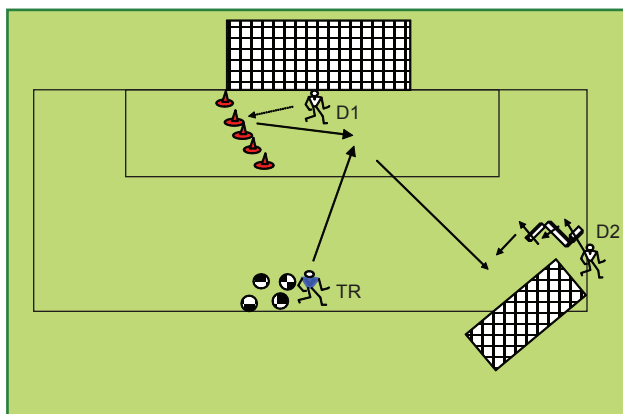
* Oefening in verschillende fasen (4).

- Fase 1: D2 geeft voorzet in richting van D1. D1 plukt bal en legt deze op grond.
- Fase 2: D1 geeft lange bal richting TR en kiest zelf hoog positie richting vak tussen gele potjes.
- Fase 3: TR trapt bal in richting van vak met gele of groene potjes.
D1 vangt bal in vak gele potjes = fase 4 (vangen in 16m).
D1 verwerkt met voet in vak groene potjes bal in richting van doel D2 (verwerken met voet buiten 16m).

* Er worden telkens 8 ballen verwerkt, daarna wisselen. D2 in groot doel, D1 in klein doel. Concentratie op elke bal is vereist, correct trappen en vangen.

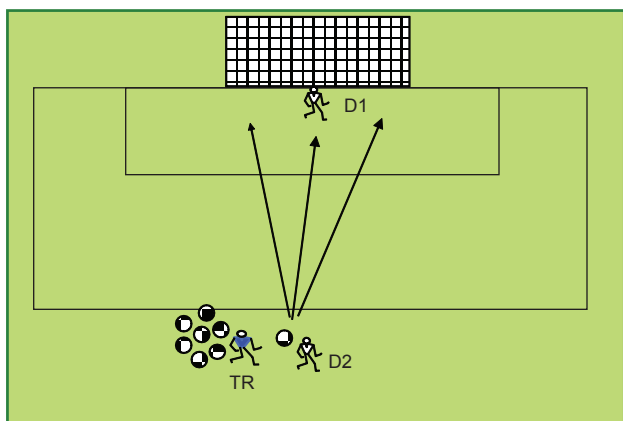
* Na verwerking door elke doelman aan deze zijde wordt zelfde opstelling aan de andere zijde gemaakt en oefening voor beide doelmannen herhaald langs andere zijde.

Oefening 4: Combinatieoefening : Voetenwerk, vangen, werpen, spongkracht



- * D1 en D2 werken actief. TR trapt of werpt ballen in/aan.
- * D1 start centraal in doel, via kort voetenwerk naar eerste rode potje, aantikken en dan lage bal van TR verwerken.
- * Als D1 bal verwerkt heeft en vasthoudt mag D2 starten met sprongoefening.
Vw, zw, vw en opnieuw zw naast kleine doeltje om snel om positie in te nemen in kleine doeltje.
- * Normaal gezien zijn komen beide doelmannen in een 1 tegen 1-situatie terecht.
- * D1 mag met slingerworp trachten te scoren bij D2.
Deze verwerkt bal van D1 klemvast of naast doel tippen.
- * D1 neemt in tussentijd al aanvang om oefening te herhalen maar ditmaal tikt hij tweede rode potje.
- * Deze oefening wordt uitgevoerd tot D1 alle vijf de potjes heeft getikt. (5x tikken, vangen, werpen)
D2 dient dus ook snel te verwerken en opnieuw in positie te komen om sprongoefening telkens correct en snel uit te voeren.
- * Zorg voor voldoende recuperatietijd tussen de oefeningen.
- * Oefening eerst met lage balverwerken van TR (max 5 stuks), daarna wisselen van doel.
Daarna oefening herhalen met ballen op halve hoogte.
- * Na werken op rechts oefening heropstellen aan linkerzijde en oefeningen herhalen.
5x laag, 5x halve hoogte + wisselen.

Oefening 5: Spelvorm : 1 tegen 1 met trappen op doel



- * D2 trapt 8 ballen in drop op D1.
- * Als D1 bal klemvast verwerkt krijgt hij de tijd om opnieuw op te stellen centraal in doel.
Indien niet klemvast verwerkt mag D2 snel volgende bal trappen.
- * TR geeft ballen aan voor D2.
- * Hoe meer ballen klemvast, hoe meer tijd de werkende doelman zichzelf geeft.
- * Daarna wisselen. D2 in doel, D1 trapt.
- * Variant bij jeugd : kan ook vanop grond met 8 ballen naast mekaar.

Cooling down: loslopen en individuele stretching.

Verzamelen van materiaal