



Training 1 voorbereiding 2015 - 2016

1. Warming Up:
Keeper warming up met afgesproken taken;
2. Losse stretching
Spieren niet op spanning brengen
3. Variatie oefeningen:
 - Zit en lig op rug met opgetrokken knieën. Vang bal in zithouding
 - Zijligging: K wordt de benen door K2 vastgehouden: Trainer gooit naar zijkant iets hoger aan. K vangt en gooit bal goed terug
 - Aangooien aan beide zijden; K gooit steeds goed terug
 - Zelfde, maar dan met voeten inspelen door trainen. Flink tempo maken
 - Variabel aangooien; K zit met gespreide benen; Tr. Gooit ballen voor K op benen en in midden waar K net bijkan
 - Dit alle combineren in 1 oefening
4. Op 1 been staan, armen op de borst vouwen en elkaar proberen uit evenwicht te brengen

Daarna los stretchen



Op hurken zitten, beiden klemmen bal vast. Proberen elkaar van de benen te krijgen

Daarna los stretchen



Keeper legt bal tussen voeten. Springt op en probeert bal te vangen.

Daarna los stretchen



Keeper 1 ligt op de grond. (op zijn rug) Keeper 2 gooit bal op zijn voeten (onderkant)
Keeper 1 duwt bal terug naar k2.

Daarna los stretchen



K1 ligt op de grond. Kr gaat op zijn voeten zitten. K1 probeert K2 zover mogelijk weg te



duwen.

Daarna los stretchen

K2 gaat op rug van K1. K1 staat eerst op platte voeten. Probeert dan met gewicht van K2 op

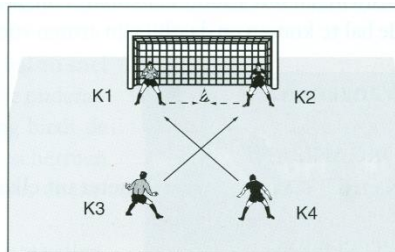
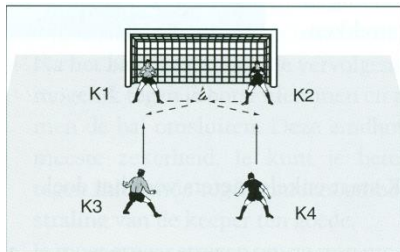


zijn tenen te staan.

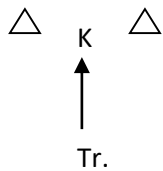
Daarna los stretchen

5. Vangen

Oefeningen met tsjoek



➤ Pilonen:



K staat tussen pionnen (instappen als bal grond raakt bij dropkick)

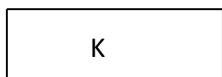
K. 2 meter achter de pionnen

Tr. K met schouder naar trainer

K met rug naar trainer

Na vangen zijwaarts op achterwaarts door pionnen en weer instappen

➤ Tr. en K. 7 meter uit elkaar. K in doel



K. rolt in tr. trapt strakke bal op lichaam

Tr. trapt iets naast lichaam

K. met rug naar tr. bal tussen de benen en draaien

K rolt in en draait volledig