



Training 2 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. Buikspieren bovenlichaam

- 2 keepers: K1 ligt op de grond op zijn rug, de armen langs het lichaam. K2 houdt zijn voeten vast. K1 probeert bovenlichaam met armen langs het lichaam houdend omhoog te brengen.



- 2 keepers: K2 staat. K1 ligt op de grond. Houdt met zijn handen de enkels van K2 vast. Brengt benen omhoog naar K2. K2 drukt benen van K1 weg. K1 brengt benen weer omhoog naar K2. Deze beweging voor en naast het lichaam voor K2 uitvoeren.

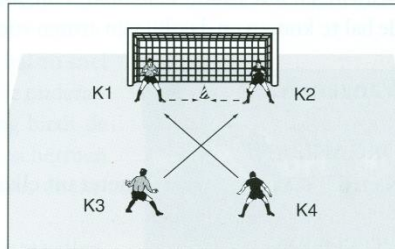
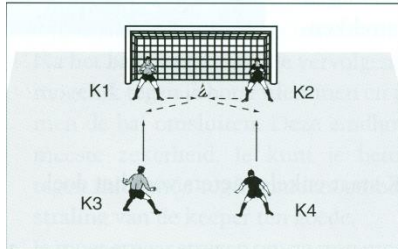


- 1 keeper: Ieder voor zich. Keeper drukt zich zelf omhoog vanaf de bal. Tenen aan de grond. Hou het lichaam gestrekt.

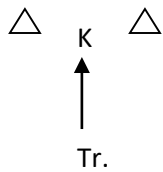


6. Vangen

Oefeningen met tsjoek



➤ Pilonen:



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

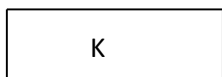
K. 2 meter achter de pionnen

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

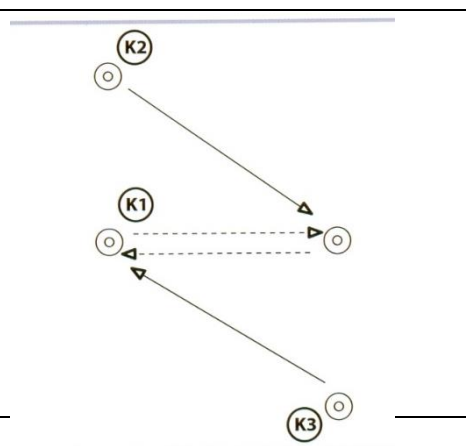
7. Vallen en duiken

Vallen en duiken

Organisatie:
4 pionnen; voldoende ballen

Aanwijzingen:
K1 start bij de pion en gaat op tempo voor een bal die K2 richting de ander pion trapt of werpt. K1 verwerkt de bal, tikt de pion aan en gaat vervolgens voor een bal die K3 richting de andere pion trapt of werpt. Beide kanten max. 4x herhalen.
Van beide kanten uitvoeren.

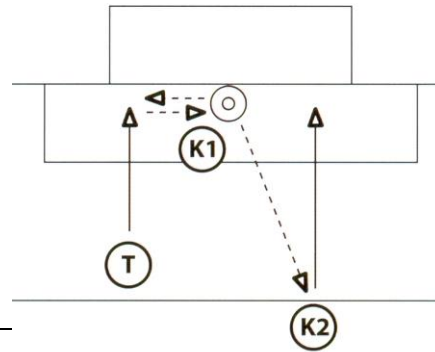
Vallen en duiken



Organisatie:
1 pion; 1 doel, voldoende ballen

Aanwijzingen:

K1 start in het midden van zijn doel voor de pion.
De tr. trapt een houdbare bal richting het doel van K1. Deze verwerkt de bal en rolt hem vanuit het midden van het doel naar K2. K2 kaatst de bal direct richting 1^{ste} paal. K1 verwerkt ook deze bal en gaat daarna terug naar de pion waar de oefening zich herhaalt.
Van beide kanten uitvoeren.
Maximaal 4 herhalingen.



8. Sprongtraining

- alle keepers: Elastiek spannen en de keepers erover laten springen. Wisselend met 2 benen tegelijk. Huppend op en been of wisselend met been.



9. Alle uitwerpen en uittrappen