



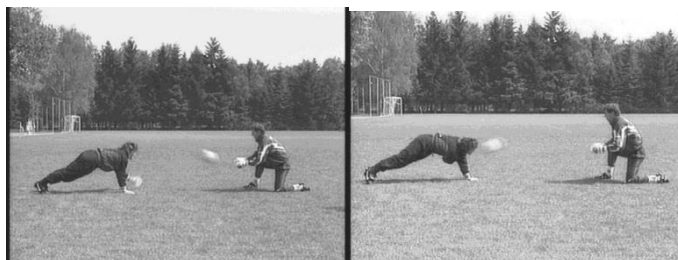
Training 4 - 5 voorbereiding 2015 - 2016

Training 4 is vanwege wedstrijdverplichtingen niet geweest. (Als er tijd is nog aandacht voor 1 : 1; zweven en spelvoortzetting)

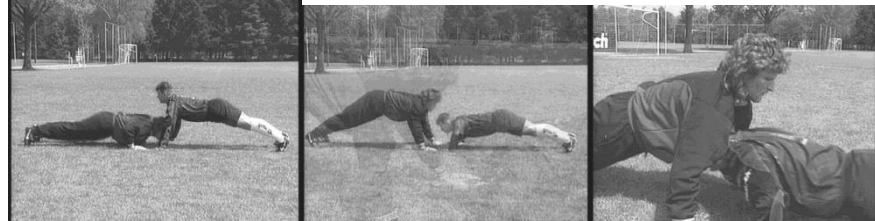
1. Warming Up:
Keeper warming up met afgesproken taken;
2. Losse stretching
Spieren niet op spanning brengen
3. Variatie oefeningen:
 - Zit en lig op rug met opgetrokken knieën. Vang bal in zithouding
 - Zijligging: K wordt de benen door K2 vastgehouden: Trainer gooit naar zijkant iets hoger aan. K vangt 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. Spierversterkende oefening
 - 1 keeper: Ieder voor zich. Keeper drukt zich zelf omhoog vanaf de bal. Tenen aan de grond. Houd het lichaam gestrekt.



- 1 keeper: Keeper maakt handstand. D.w.z. gestrekt lichaam en rustend op gestrekte armen. Tr. of K2 gooit bal in de hand. K1 speelt terug. Steeds andere hand kiezen. Oefening moeilijker maken door achter de steunhand terug te gooien.



- 2 keepers: Twee keepers tegenoverelkaar in handstand op de grond. K1 brengt hoofd onder bovenlichaam K2, dan wisselen K2 brengt hoofd onder bovenlichaam k1.



- 2 keepers: K1 en K2 zitten op de knieën naast elkaar. Tr. staat ervoor. Tr. gooit bal naar K1. K1 duwt bal terug naar Tr. en gaat naar voren, komt met drukken weer omhoog. Ondertussen gooit Tr. bal naar K2, deze doet hetzelfde. Zo ritme opbouwen.



5. Afwerkvormen binnen de 16 handelingssnelheid

<p>Handelingssnelheid, insnijden</p> <p>Organisatie: 1 doel; 1 pion; voldoende ballen</p> <p>Aanwijzingen: K1 start bij de paal met een bal in zijn handen. K1 rolt de bal naar K2. K2 kaatst de bal richting de pion. K1 verwerkt de bal en gaat vervolgens op tempo voor het schot van de trainer richting 2^e paal. Dit alle op hoog tempo en van beide kanten uitvoeren.</p>	
---	--

Handelingssnelheid

Organisatie:

1 doel; 1 pion; voldoende ballen

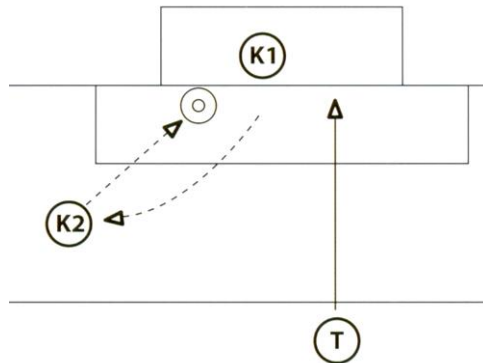
Aanwijzingen:

K1 start in het midden van zijn doel. K2 gooit een hoge bal iets achter de pion. K1 verwerkt deze bal en rolt hem terug naar K2.

Vervolgens gaat hij op tempo naar de 1^{ste} paal en tikt deze aan om vervolgens de bal te verwerken die K2 richting de pion trapt.

K1 verwerkt deze bal en gaat op tempo voor het schot van de trainer.

Dit van beide kanten uitvoeren.



Handelingssnelheid, insnijden

Organisatie:

1 doel, voldoende ballen;

Aanwijzingen:

K1 start in het midden van zijn doel iets voor de doellijn. K2 rolt een bal in richting 1^{ste} paal. K1 kaatst de bal ter hoogte van de paal terug naar K2 en gaat vervolgens voor het schot, dat de tr. richting 2^e paal schiet. K1 verwerkt dit schot en gaat vervolgens weer naar de 1^{ste} paal om weer een bal te kaatsen en daarna weer het schot van de trainer te verwerken.

Max. 4x herhalen en van beide zijden uitvoeren.

Handelingssnelheid en reflex

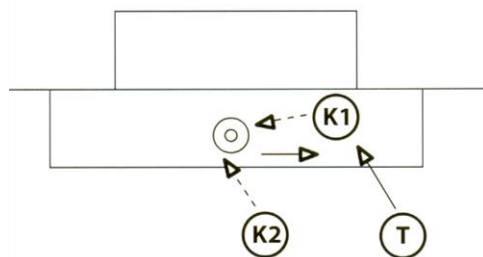
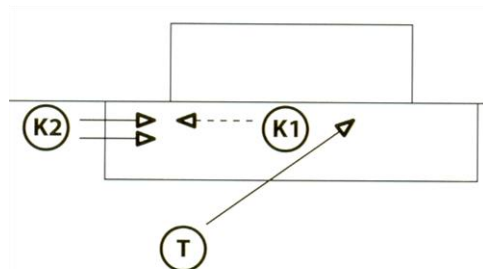
Organisatie:

1 doel; 1 pion; voldoende ballen

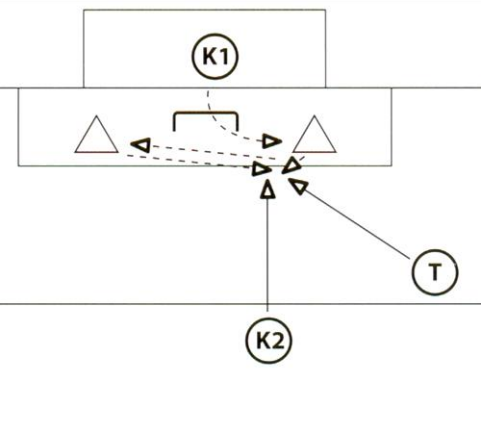
Aanwijzingen:

K1 start bij de 1^{ste} paal. K2 werpt de bal met een stuit richting pion. K1 verwerkt deze bal zo snel mogelijk en gaat vervolgens op tempo voor het schot van de trainer richting de 1^{ste} paal.

Dit van beide kanten uitvoeren.



6. Vallen duiken voetenwerk zijwaarts

<p>Vallen en duiken, voetenwerk zijwaarts</p> <p>Organisatie: 1 doel; 1 poortje; 2 pionnen, voldoende ballen</p> <p>Aanwijzingen: K1 start in het midden van het doel achter het poortje. K1 springt met beide benen over het poortje en gaat daarna meteen zijwaarts naar de linker pion, tikt deze aan en krijgt zodra hij teruggaat en schot van de trainer die de bal richting 2^e paal trapt. K1 verwerkt de bal en gaat meteen met goed voetenwerk, zijwaarts naar de ander pion en tikt ook deze aan, om daarna weer een schot van K2 te verwerken (links van hem). Max. 4x herhalen en van beide zijden uitvoeren.</p>	
---	--

7. Stompen en tippen

- Trainer gooit van de zijkant van het doel de ballen aan voor de lat en keeper tikt de ballen over met zijn goede hand.
- Pion ± 4 meter voor de goal. Keeper tikt pion aan. Trainer gooit hoge bal richting lat. Keeper tikt de bal over de lat.

<p>Stompen van de bal</p> <p>Organisatie: -een doel met een keeper -meerdere keepers (B,C,D) -vrije ruimte</p> <p>Aanwijzingen: -de trainer gooit de bal op voor keeper A -A stompt de bal gericht naar keeper B -B rollen de ballen naar keeper C -C leggen de ballen klaar voor keeper D -D geeft de ballen aan de trainer -na een aantal beurten keepers laten rouleren</p> <p>Variaties: -1 keeper geeft weerstand bij keeper A</p>		<p>Let op maken vuist, positie van de duimen. Met een vuist met 2 vuisten. Arm niet laten zwaaien Let op lichaamshouding en afzetten. Klaar staan voor rebound</p>
--	--	--

