



SEIZOENSPLANNING

HERFST 2018

MINI GOALIES

OPBOUW GCN-TRAINING

TIJDSBLOK		WAT	OVERIG		
1830	1845	WU & Atletisch Vermogen MG			
1845	1900	Speloef Bart Mini Goalies			
1900	1915	Speloef Roy Mini Goalies			
1915	1930	Afronding MG			
			<i>BK = Ballenkanon / SR = Spelregel</i>		
WK	DAG	GCN-TRAINING	BK	SR	OVERIG
		Zwaartepunt / Extra aandacht / Onderwerpen:			
35	31/8	Opwarmtraining	-	-	
36	7/9	Opwarmtraining	-	-	
37	14/9	Balangst → tegen borst / koppen / half hoog en hoog & Centrumbal	B	A1→3	Roy afwezig
38	21/9	Strafcorner / Blokken biklo re / Duiken fh	-	E1→4	Roy afwezig
39	28/9	Strafcorner / Blokken biklo li / Duiken bh	R	E5→9	
40	5/10	10m-lijn / Bal schuin op doel van re / Half spagaat	B	A4→6	
41	12/10	Vanuit loop rollende bal trappen met biklo (li & re) en klopu	R	B1→3	Start Herfstvakantie
42	19/10	Geen goalietraining	-	B4→5	Einde Herfstvakantie
	20/10	RABO Goalie Day met Maddy Hinch (Keepster Engelse nationale team)	-		
43	26/10	Stille bal 1-handig push wegspelen	-	-	
44	2/11	Strafbal / Trappen → var. ript	-	F1→6	
45	9/11	Rollende bal recht op goalie, trappen biklo (li & re) → var ript	B	D1→3	
46	16/11	Bloksliding	R	H1→3	
47	23/11	Sliding re met fh & bh	-	C1→4	Laatste training GCN 2018
		8 maart '19 Eerste training GCN 2019			



SEIZOENSPLANNING

HERFST 2018

TEEN & SUPER GOALIES

OPBOUW GCN-TRAINING

TIJDSBLOK		WAT		OVERIG		
1830	1845	WU & Atletisch Vermogen TG (D)				
1845	1900	Speloeff Roy Teen Goalies (D)				
1900	1915	Speloeff Bart Teen Goalies (D)				
1915	1930	Afronding TG (D)				
1930	1950	WU & Atletisch Vermogen TG & SG				
1950	2010	Speloeff 1 & 2 Teen e/o Super Goalies				
2010	2030	Wissel				
2030	2045	Afronding TG & SG		Veld A		
<small>BK = Ballenkanon / SR = Spelregel</small>						
WK	DAG	TECHN	OMSCHRIJVING	BK	SR	OVERIG
		Nr.				
35	31/8	-	Opwarmtraining	-	-	
36	7/9	-	Opwarmtraining	-	-	
37	14/9	-	Balangst → tegen borst / koppen / half hg + hoog & CB	B	A1→3	Roy afwezig
38	21/9	-	Strafcorner / Blokken biklo re / Duiken fh	-	E1→4	Roy afwezig
39	28/9	G14	Strafcorner / Blokken biklo li / Duiken bh <small>G14 HF-sliding naar li op een diagonaal aangespeelde bal met een fh-actie</small>	R	E5→9	
40	5/10	B1	Knie-acties <small>B1 Trappen vd bal re biklo</small>	B	A4→6	
41	12/10	B2	Cirkellijn / Bal schuin op doel van re / Half spagaat <small>B2 Trappen vd bal met klopu</small>	R	B1→3	Start Herfstvakantie
42	19/10	-	Géén Goalietraining	-	-	Einde Herfstvakantie
	20/10	-	RABO Goalie Day met Maddy Hinch (Keepster Eng nationale team)	-	-	
43	26/10	B3	Stille bal 1-handig push wegspelen <small>B3 Blokken bal over de grond door het centrum met de re biklo</small>	-	F1→6	
44	2/11	B4	Strafbal / Trappen → var. ript <small>B4 Blokken bal centrumbal boven de grond -onder heuphoogte- met de re biklo</small>	-	F1→6	
45	9/11	B5	Rol bal recht op goalie, trappen biklo (li & re) → var ript <small>B5 Staand blokken (half)hoge bal re/stickkant</small>	B	D1→3	
46	16/11	B6	Bloksliding <small>B6 Blokken bal over de grond in de re hoek met re biklo/spagaat</small>	R	H1→3	
47	23/11	B7	Sliding re met fh & bh <small>B7 Staand blokken bal (half)hoog re met shs</small>	-	C1→4	Laatste training GCN 2018
			8 maart '19 Eerste training GCN 2019			