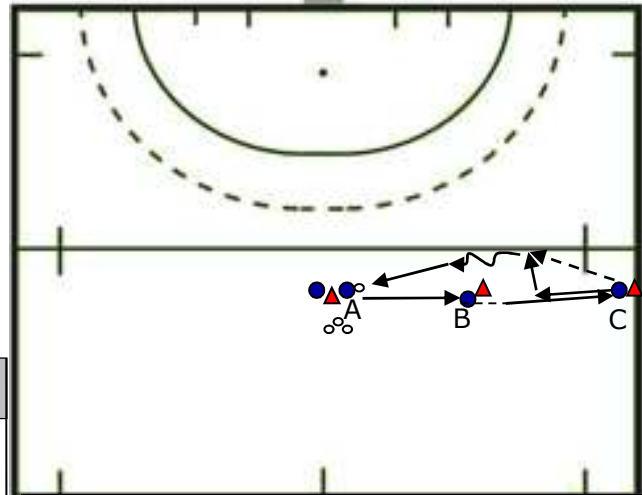


Organisatie

Warming-up (10 min)

A speelt de bal naar B. B neemt open aan, en speelt naar C. C kaatst de bal terug naar B, B kaatst vervolgens de bal opzij. C is doorgelopen, drijft (met vision) en pusht de bal uit loop naar het beginpunt.



Aanwijzingen

- Open aanname: Houding in de richting naar waar je naartoe gaat, op moment van balcontact zijn voeten en lichaam richting speler C, zodat de bal voorlangs rolt. Je neemt met je stick de snelheid van de bal over.
- Pushen: trek-duw beweging, contact houden met bal, bal nawijzen: punt haak omhoog. Push uit loop: bal laat stick niet los. **Bij push uit loop, niet stilstaan!**
- Kaats: Basisgreep, op moment van raken door je knieën, lichaamsgewicht op voorste been. Bij kaats opzij, schouders indraaien. Bal rechts voor linkervoet, bij kaats naar links voor rechervoet. Stand stickblad bepaalt de richting.

Differentiatie

- Makkelijk beginnen: B pusht de bal gewoon naar C. C gaat drijven en push de bal uit loop naar het startpunt (kaats weglaten).
- Speler B biedt zich aan bij speler A (komt naar de bal en A toe!). Speler B kaatst de bal nu eerst terug naar A. B loopt diep en A speelt meteen de bal in de diepte naar B. De rest hetzelfde.

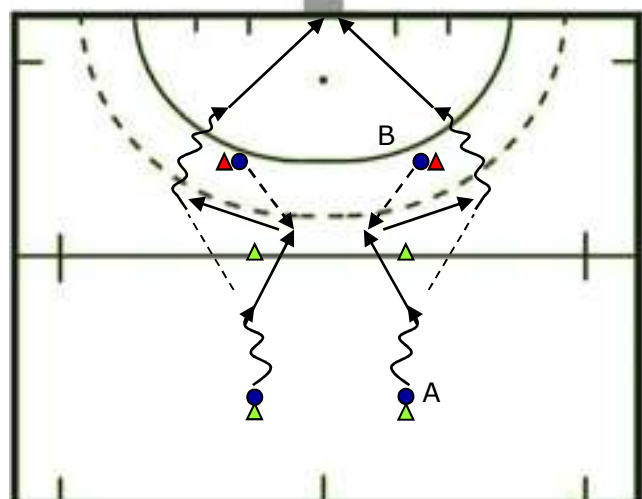
Organisatie

Oefening 1 (15 min)

Speler A start met drijven. De speler B biedt zich aan, in dit geval diagonaal naar binnen. A speelt B in d.m.v. een push uit loop en loopt zelf dan tegenovergesteld diagonaal naar buiten. B kaatst de bal van A breed, de 1-2 wordt om de pion gespeeld.

Alles met handen uit elkaar. Op het schieten op doel: slag of backhand (geen flats!).

Indien er een keeper in het doel staat, laat beide kanten dan om beurten starten en niet tegelijk.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefening.
- B biedt zich aan door een korte versnelling en laat ook met z'n stick zien waar en dat hij de bal wil.
- A drijft met vision en speelt op het juiste moment B in.
- A blijft altijd lopen, staat nooit stil, alleen wisselt het tempo.

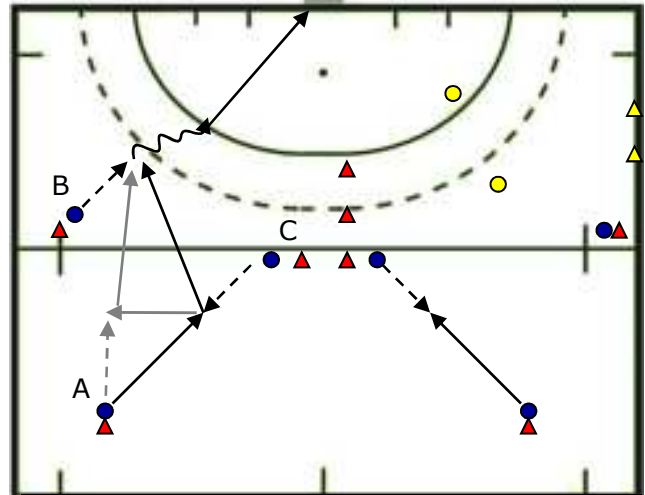
Differentiatie

- Tijdsdruk: klok een paar keer hoeveel seconden ze er 'gewoon' over doen. Pak de snelste tijd en gebruik die als de maximale tijd waarbinnen ze gescoord moeten hebben. (Vergeet de stopwatch niet!)
- Verdediger bij B zetten. Deze verdediger mag niet vol verdedigen, maar moet er voor zorgen dat B een korte versnelling naar de bal toe maakt.

Organisatie

Oefening 2 (15/25 min)

Bekijk de linkerkant van de afbeelding.
Speler A begint met de bal. C biedt zich aan naar de bal toe.
Speler A speelt een harde gerichte bal naar C, die de bal direct diagonaal diep door kaats naar speler B. Speler B loopt op om de kaats te ontvangen, versnelt en rondt af op doel.
Deze oefening kan aan beide kanten.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefening.
- Ballen hard inspelen, anders is de kaats niet mogelijk.
- B maakt direct een versnelling naar binnen als hij de bal heeft ontvangen.

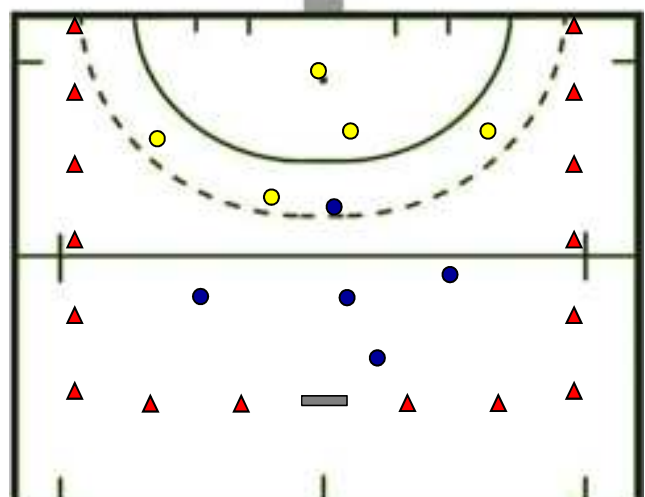
Differentiatie

- Grijs: speler C kaats de bal breed terug op speler A, die met een one-touch de bal op speler B speelt.
- Oefening uitbreiden naar 3 tegen 2 (rechts in afbeelding). Maak een doeltje op de zijlijn voor de verdedigers, hebben de verdedigers de bal, dan kunnen ze daar scoren, maar mogen de aanvallers de bal natuurlijk ook weer afpakken. Etc.

Organisatie

Oefening 3 (20 min)

Speel een eindpartij.
Opdracht: zoek de give&go.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefeningen.
- Zorg ervoor dat alle ballen rondom het speelveld liggen, zodat er snel weer verder gespeeld kan worden als de bal uit is.

Differentiatie

- Evt. een aantal minuten de regel: je mag niet lopen met de bal invoeren. Spelers moeten nu vooral (vrij)lopen zonder bal.