

Organisatie

Warming-up (10 min / 25 min)

De kant waar 2 spelers staan, begint. De eerste speler drijft kort met de bal en speelt de speler tegenover hem in (B). Deze kaatst de bal recht terug (naar A). A kaatst de bal vervolgens weer opzij. B drijft kort en doet het zelfde als A deed.

Speel daarna evt. een partij balbezit, zie onder de 23. Het veld is afgebakend en aan 2 kanten staat een extra speler. Deze 2 spelers horen bij de balbezittende partij en mogen alleen kaatsen (ze mogen natuurlijk wel lopen).



Aanwijzingen

- Basisgreep, knijp nu met 2 handen in je stick.
- Op moment van raken: door je knieën, lichaamsgewicht op voorste (linker) been. Bij kaats naar links, rechterbeen voor.
- Bij kaats opzij, schouders indraaien.
- Bal rechts voor linkervoet, bij kaats naar links voor rechtervoet.
- Stickblad gesloten. Stand stickblad bepaalt de richting.

Differentiatie

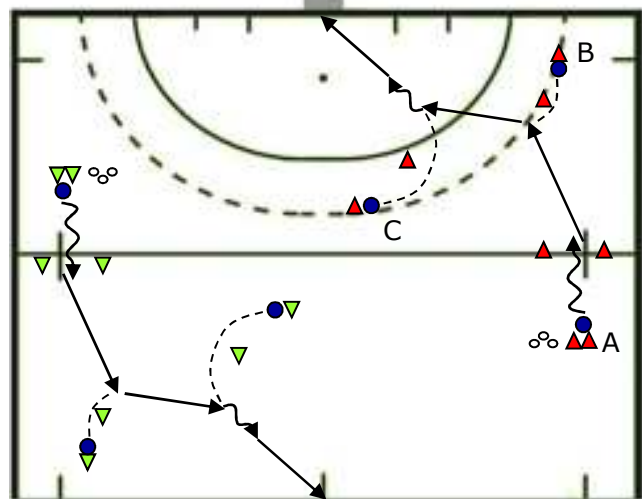
- Beide kanten op laten kaatsen (links en rechts).
- Afstand tussen A en B kleiner maken, tussen door niet meer drijven, alleen maar kaatsen.
- Balbezit: voor meer intensiteit of overzicht (D-categorie), speel 2 kleine partijtjes balbezit.

Organisatie

Oefening 1 (15 min)

Speler A gaat drijven met de bal, op het moment dat hij door het poortje drijft, komt B inlopen en speelt A de bal hard in de forehand van B. B kaatst de bal de cirkel in. C, die vlak na de loopactie van B al gestart is met lopen, ontvangt de bal in de cirkel en scoort zo snel mogelijk.

Bij 1 of 2 keepers op de training, zet aan de andere kant de oefening neer zoals in het voorbeeld hiernaast. Is er geen keeper, dan kun je de oefening naast elkaar in de richting van hetzelfde doel zetten.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefening.
- Ballen hard inspelen, anders is kaatsen niet mogelijk.
- Loopactie op het goede moment inzetten. B en C kunnen niet al stilstaan voordat ze de bal nog moeten ontvangen.

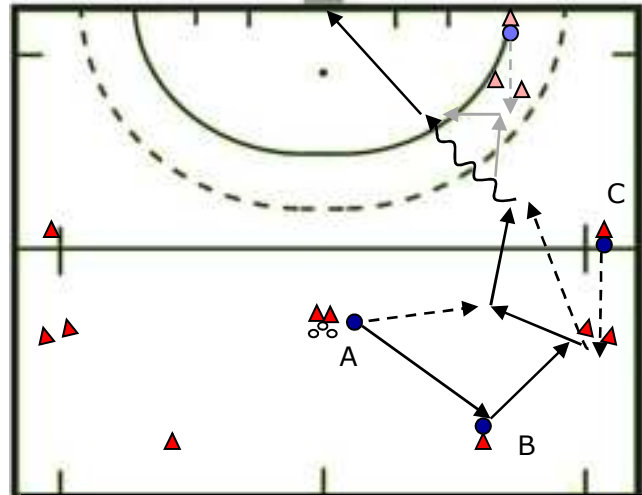
Differentiatie

- 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. Tel de laatste paar seconden af. (Vergeet de stopwatch niet!)
- A als schijn naar C laten kijken.

Organisatie

Oefening 2 (15 min)

Speler A speelt de bal naar B. C komt inlopen (voor de pionnen) als B de bal aanneemt. B speelt C in. C kaatst door naar A. A kaatst in de diepte naar C. C drijft richting cirkel en scoort.
Oefening aan beide kanten laten uitvoeren.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefening.
- Ballen hard inspelen, anders is kaatsen niet mogelijk: let op dat de kaats (naar links) geen flats wordt.

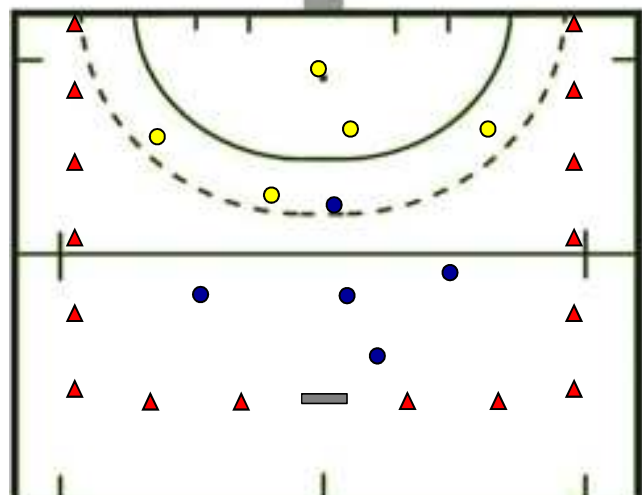
Differentiatie

- Een 4^e speler erbij op de achterlijn (zie lichtere kleuren). Deze komt inlopen als C opkijkt op het moment dat hij diep loopt. C moet dan uiteindelijk ook one-touch afronden.

Organisatie

Oefening 3 (20 min)

Speel een eindpartij, spreek af dat er alleen one-touch gescoord mag worden.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefeningen.

Differentiatie

- Bij bal achter uitnemen moet er een middenvelder eerst komen kaatsen bij een van de verdedigers, voordat de bal naar voren mag. (Verdedigers kunnen dus gewoon rondspelen, de middenvelder mag de bal natuurlijk ook in 1x doorkaatsen in voorwaartse richting.)