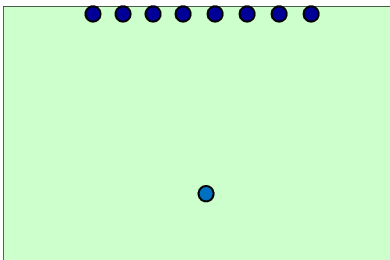


Oefening 1

tijdsduur: 5-10 min



De spelers staan met bal, in de goede houding om te gaan drijven. Op signaal van de trainer, drijven ze naar de overkant. De trainer steekt steeds een aantal vingers de lucht in, de spelers roepen telkens hoeveel.  
Op de terugweg drijven ze alleen met hun linkerhand aan de stick, belangrijk hierbij is het naar voren houden van de linkerarm en de positie van de bal voor de voeten (niet ernaast).

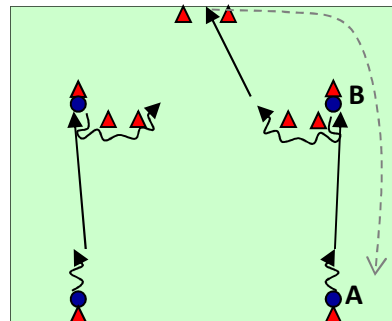
Aanwijzingen:

Drijven met de bal:

- Voeten in de goede richting: voeten lopen gewoon naar voren, ze staan niet ingedraaid.
- Handen: in de basisgreep, je moet op je horloge (op je linkerpols) kunnen kijken, rechterhand is de helphand.
- Bal voor het lichaam: vaak drijven ze met de bal naast hun lichaam.
- Armen vrij van het lichaam: laat ze de armen van het lichaam afduwen.
- Bal moet aan de stick blijven plakken. Door je knieën, kont naar achteren.

Oefening 2

tijdsduur: 10 min



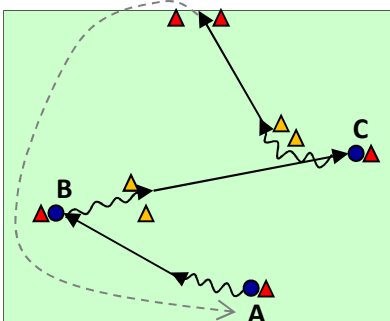
A drijft eerst een stukje met de bal, let op de houding/techniek. Daarna pusht A de bal naar B. B neemt aan, drijft in een bocht om de pionnen en pusht op het doel. (Spelers buitenom terug laten lopen/drijven.)  
Na paar minuten wisselen van kant.

Aanwijzingen:

- Let bij het drijven goed op de techniek, ook met het drijven in een bocht. Bocht naar links: linkerarm naar binnen duwen. Bocht naar rechts: linker elle boog uit het lichaam houden.
  - A moet eerst drijven voordat deze pusht.
- Push uit de loop:
- Push uit loop: trek-duw beweging, contact houden met bal, bal nawijzen: punt haak omhoog. Bal voor het pushen iets inhalen, maar blijft voor je. Bij push uit loop niet stil gaan staan tijdens het drijven.

Oefening 3

tijdsduur: 10-15 min



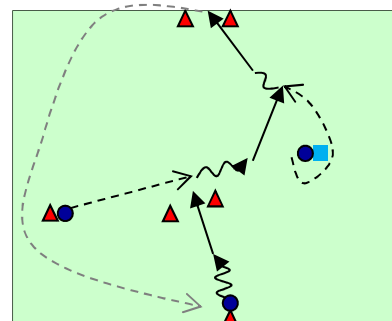
A drijft met de bal, daarna pusht deze 'm naar B. B drijft door het poortje en pusht daarna de bal naar C. C drijft rechtersom de pionnen en pusht op doel.

Aanwijzingen:

- Op techniek zoals bij de vorige oefeningen.
- Laat ze hun bal halen, en op de terugweg (om de oefening heen) ook oefenen met drijven. (Evt. een speler in het doel zetten die de bal stopt en terug drijft.)

Oefening 4

tijdsduur: 15 min



A drijft met de bal, B begint tegelijkertijd met lopen. A speelt de bal op het goede moment naar B. B ontvangt de bal. Dan moet B goed naar de loopactie om de kliko van C kijken: B blijft drijven, totdat C bijna klaar is met de loopactie en speelt dan de bal naar C. C pusht op het doel.

Aanwijzingen:

- Op techniek zoals bij de vorige oefeningen.
- A en B moeten goed op elkaar letten, wanneer de bal gespeeld/ontvangen kan worden.
- De aanname van B is met de forehand, en dus naast het lichaam ter hoogte van de achterste voet.
- De loopactie van C is om de kliko, B moet deze loopactie inschatten en blijft drijven totdat de pass gegeven kan worden.

Speel tot slot een partijtje (20 min). Evt extra opdracht die je zou kunnen geven: alleen push uit loop gebruiken in het partijtje.

Andere tips:

- Geef de kinderen veel individuele aanwijzingen.
- Laat ze tussen de oefeningen door bijv. even hooghouden.
- Geef complimenten