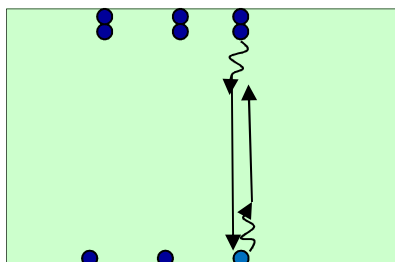


Oefening 1

tijdsduur: 10 min



Maak 3 of 4 tallen. (Drieloop)

Aan de kant waar 2 spelers staan, begint de bal. Deze speler gaat drijven, en pusht na een paar meter de bal naar de speler aan de overkant. Deze speler doet het zelfde. Etc.
Nadat de bal gespeeld is, loop je deze achterna om aan de overkant weer hetzelfde te doen.

Aanwijzingen:

Drijven met de bal:

Let op voeten in de goede richting, bal voor je, armen vrij van het lichaam.

Push uit de loop:

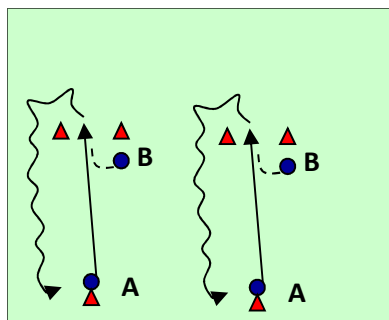
Bij push uit loop niet stil gaan staan tijdens het drijven.

Gesloten (frontale) aanname:

Handen uit elkaar, direct voor aanname licht in de stick knippen, stickblad gesloten. Bal nakijken tot er balcontact is. Op het moment van aanname: bal voor rechter voet.

Oefening 2

tijdsduur: 10 min



A speelt naar B (B staat een meter voor de pion), B neemt open aan met de forehand door het doeltje en drijft dan terug naar plek A.
Max. 4 kinderen op 1 oefening, anders vaker uitzetten.

Aanwijzingen:

Open aannemen:

Open aanname: Houding naar 'het doel' (waar je heen wilt) toe, op moment van balcontact zijn voeten en lichaam naar 'het doel' zodat de bal voorlangs rolt. De bal wordt dus niet gestopt maar als het ware begeleid: je neemt de snelheid van de bal over met je stick.

Oefening 3

tijdsduur: 10-15 min



A speelt de bal naar B. B neemt aan en drijft om de 3 pionnen. B pusht de bal uit loop naar C. C drijft om de 3 pionnen en pusht de bal op doel.

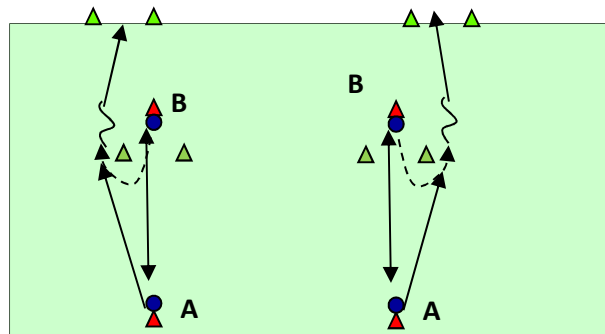
Aanwijzingen:

Zie voorgaande oefeningen.

- 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.

Oefening 4

tijdsduur: 10-15 min



A speelt de bal naar B. B neemt gesloten aan en speelt de bal terug naar A. B komt voorlangs de pion en vraagt om de bal. A speelt de bal langs de pion naar B. B neemt nu open aan. Dit kan op de backhand en forehand.

Tip:

Laat de spelers eerst even oefenen, bespreek daarna wat het verschil is tussen open en gesloten aannemen.

Aanwijzingen:

- Let op techniek open en gesloten aannemen.
- Zet de oefening meerdere keren uit.

Speel tot slot een partijtje (15-20 min).

Maak evt. aan beide kanten 2 kleine doeltjes. De kinderen moeten dan op zoek gaan naar waar de ruimte ligt.