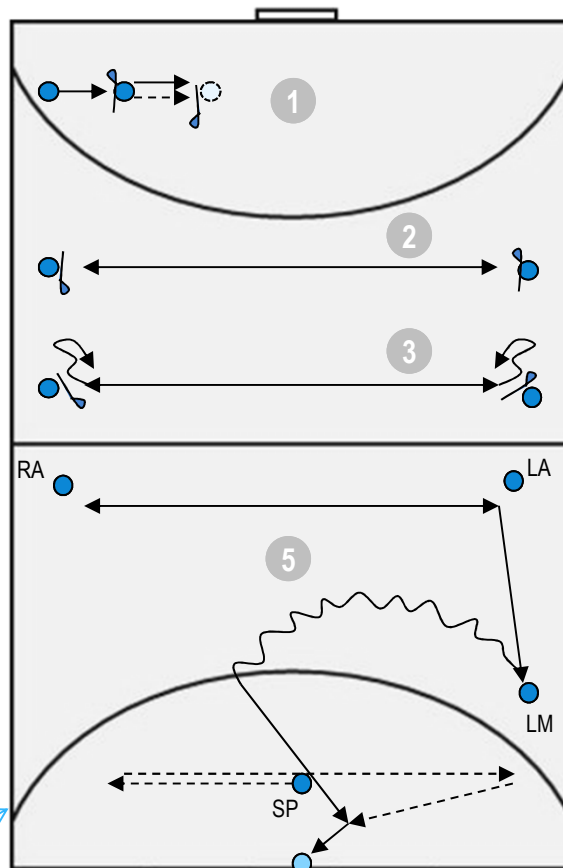


Warming up, laag zitten en passing (15 min)

- Forehand/backhand laag zitten. 1 speler speelt de bal tekens in de stick van de ander. Deze wisselt af met forehand en backhand, stopt alleen de bal en loopt 2 passen naar achter etc. (vb1)
- Over pushen. Gebruik achterzwaai. Evt. afstand korter maken. (vb2)
- Iedereen met gezicht richting 1 doel met aanname naar voren zoals tijdens wedstrijd achterin gebeurt. Daarna bal terughalen en weer push naar de overkant. (vb3)



Oefening 1, sterk lopen en 1:1 (10 min)

- De rechtsachter speelt de bal via de balk naar de rechtsmidden. De rechtsmidden komt naar de bal toe, maakt een korte "sterk lopen" actie en probeert daarna om langs de verdediger te komen. Heeft de verdediger de bal: scoren in het gele doeltje. (vb4, onder)
- Variatie: Bal rechtstreeks naar rechtsmidden.

Oefening 2, sterk lopen en opbouw (15 min)

- Links achter → rechts achter. Spits schuift mee. Bal terug naar linksachter. Linksmidden wordt aangespeeld en gaat sterk lopen. Spits kiest positie bij 2^e paal maar buiten reach verdediger. (vb5, boven)
- Variatie: linksmidden speelt halverwege "sterk lopen-actie" opkomende rechtsachter aan, deze komt in de cirkel en geeft bal op 2^e paal.

Partij (20 min)

Partij spelen. Gebruik de systemen die je wilt spelen.

