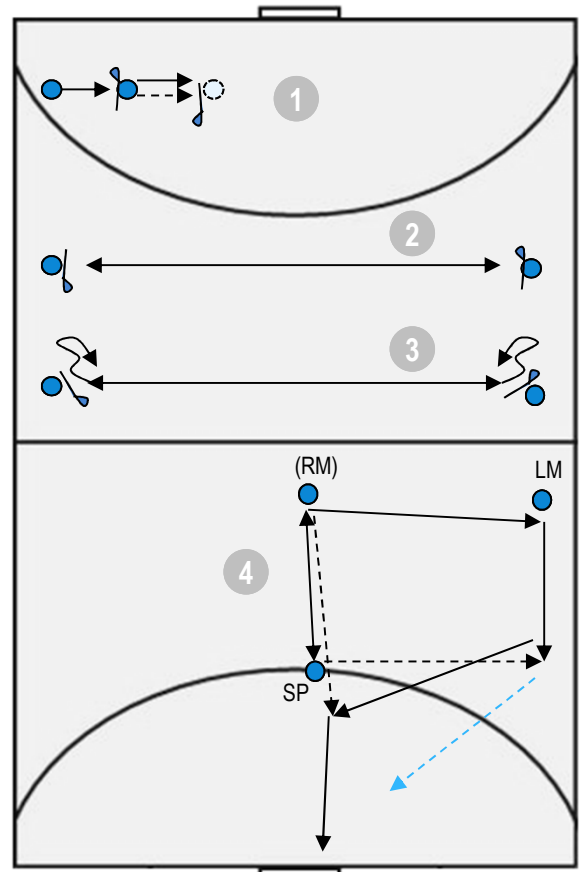


Warming up, laag zitten en passing (15 min)

- 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. (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)

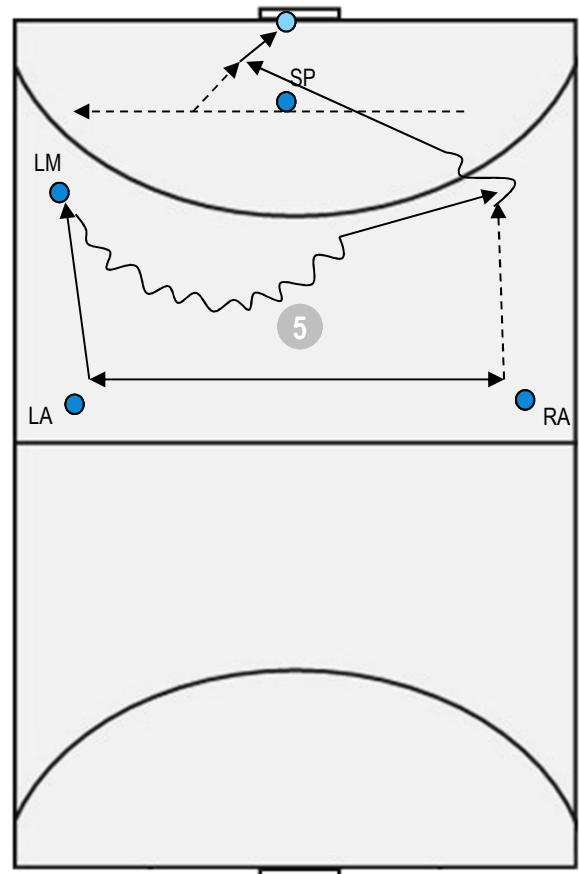


Oefening 1, one-touch (10 min)

- Rechtsmidden speelt naar de spits, Deze speelt de bal terug. De rechtsmidden speelt de bal (one-touch) op maat naar de links midden. Deze kaatst de bal door naar de breed gelopen spits. De spits kaatst de bal door naar kop cirkel waar de doorgelopen rechtsmidden kan scoren.
- Variatie: hoeveelheid one-touch passes, pass links midden via de balk, pass links midden afwisselend balk/rechtstreeks. Spits loopt na kaats door voor tip-in, RM speelt deze dan ook op de spits (zie blauwe lijn).

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. Linksmidden speelt de opkomende rechtsachter aan. Spits kiest positie bij 2^e paal maar buiten reach verdediger. Rechtsachter schiet op doel/2^e paal, spits scoort. (vb5)
- Variatie: rechtsachter loopt door tot achterlijn, linksmidden kiest positie loodrecht erachter, spits bij 2^e paal.



Partij (20 min)

Partij spelen. Gebruik de systemen die je wilt spelen.