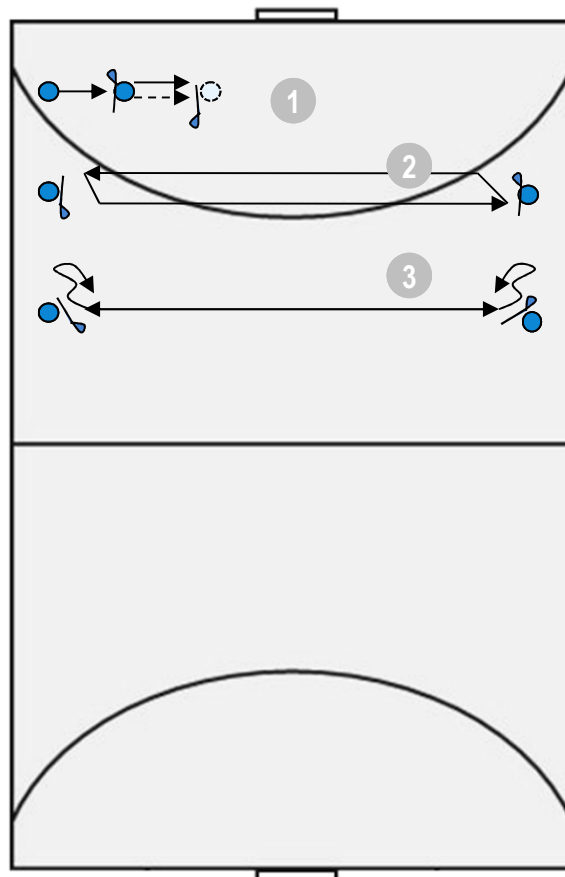


## Warming up, laag zitten en passing (15 min)

- 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)
- Hard over pushen. Gebruik achterzwaai. Eerst forehand aannemen. Daarna backhand aanspelen, bal met grip naar forehand verplaatsen en weer doorspelen.(vb2)
- Iedereen met gezicht richting 1 doel met aanname naar voren zoals tijdens wedstrijd achterin gebeurt, vision gebruiken. Alles in elkaars forehand spelen.(vb3)



## Oefening 2, opbouw via rechts (15 min)

- Rechts achter speelt de bal naar de rechtsmidden (deze komt naar de bal en zijkant toe) De rechtsmidden speelt de bal (het liefst in 1x) door op de balk naar de spits. Deze speelt vanaf de achterlijn de bal loodrecht terug. De rechtsmidden is aangesloten, neemt aan en schiet op doel.
- Variatie: Bal van rechtsachter ook via balk.

## Partij (20 min)

Partij spelen. Gebruik de systemen die je wilt spelen.

## Corner (10 min)

Oefen voor of na de partij voor de strafcorner extra.

