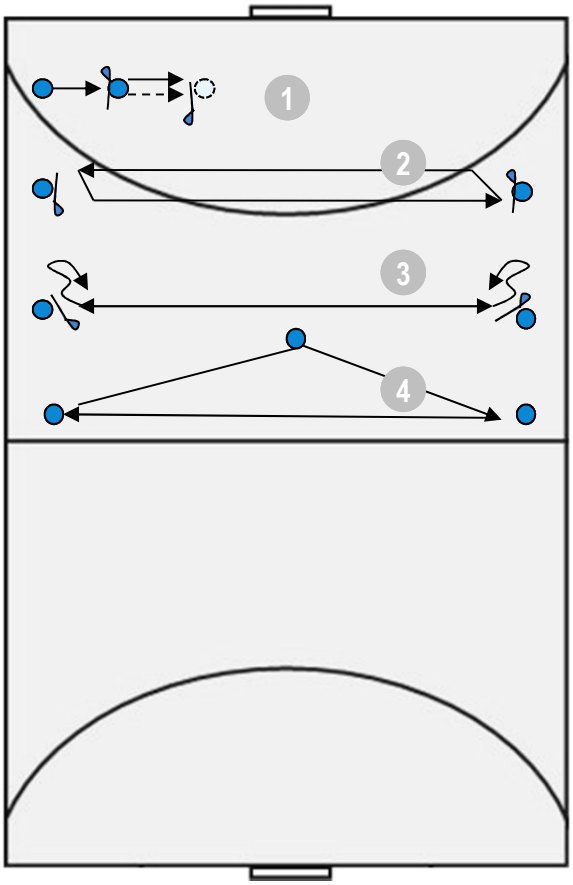
Zaaltraining 4

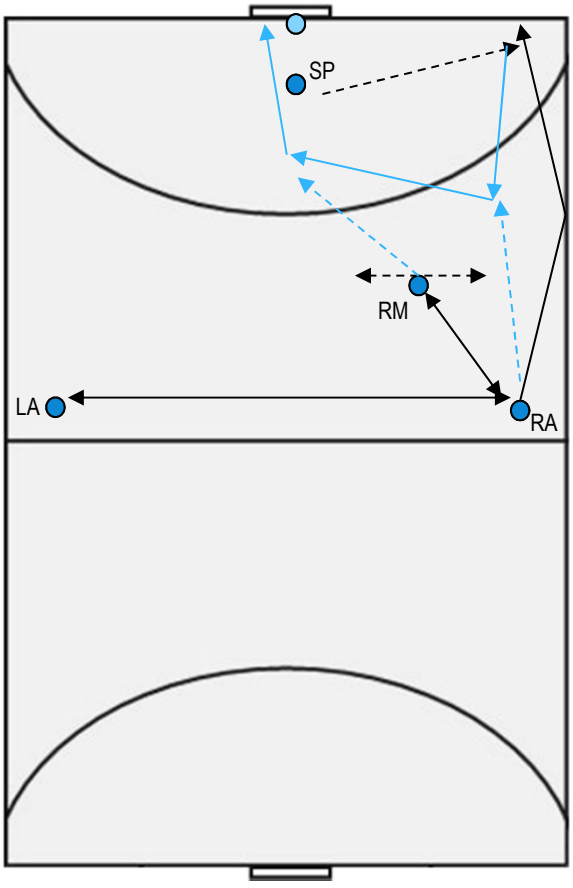
Warming up, laag zitten en passing (20 min)

- 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)
- De bal wordt rond gespeeld en telkens 2x aangeraakt, op degene na die in de punt van de driehoek staat, deze kaatst de bal in 1x door. (vb4) Let op voetenwerk: open voetenstand. Evt. pasje naar rechts/links doen als dat nodig is.



Oefening , opbouw via rechts (10 min)

- Rechtsachter en linksachter spelen over. Rechtsachter speelt Rechtsmidden in. Deze speelt de bal terug. Waarop de rechtsachter meteen de diepe bal naar de spits speelt. De spits neemt deze bal met de rug naar de achterlijn toe aan.
  Afronden: Spits speelt de bal loodrecht terug naar de RA, RA naar RM. RM scoort.



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.