



## Description

Doel van de training:

- Vrijlopen zonder bal: 2 aanspeelpunten.
- Overzicht aan de bal.



## Warming-up (10 mins)

### Organisatie:

Alle spelers met bal en stick op de achterlijn/23. 1 trainer achter de 23, andere trainer achter de achterlijn.

### Uitleg:

Spelers drijven met de bal aan de stick van de achterlijn naar de 23 en terug. De trainer achter de betreffende lijn, steekt een aantal vingers omhoog. De spelers roepen tijdens het drijven, het aantal vingers dat de trainers opsteken. Daarna met indian dribble en vervolgens zie variatie: doe er telkens 1 bij.

(Indien een keeper, laat deze meedoen met alleen de klompen aan en bal aan de voet.)

### Aanwijzingen:

Drijven met vision = bal voor je voeten, horloge&papegaai, bal aan je stick.

### Variatie:

5 vingers (stopgebaar), is bal 3 sec. stilleggen en weer verder.

1 vuist, is een rondje draaien. 2 vuisten is een dummy.

1x klappen is de andere kant op drijven. 2x klappen is doen alsof je de andere kant op gaat.



## Balbezit met scoren (10 mins)

### Organisatie:

Een afgebakend klein veld, met aan beide kanten een klein goaltje. 2x uitzetten.

### Uitleg:

Speel in een groot overtal, dus 5vs2 of 4vs2. Het team dat in overtal is moet 6x overspelen voordat ze mogen scoren in 1 van de 2 goaltjes (je kunt dus altijd kiezen in welke je scoort). De lummels mogen als ze de bal afpakken, direct scoren in 1 van de 2 goaltjes. Wissel na een aantal minuten het ondertal.

Indien een keeper: rest van het pak aandoen en evt. inspelen of lummel laten zijn. (Meedoen met de balbezittende partij mag ook, maar is vaak technisch moeilijk.)

### Aanwijzingen:

Het veld groot maken, draait vooral om de speelhoek t.o.v. de bal. Om dit simpel uit te leggen, kun je als trainer je armen als 'richtingaanwijzers' gebruiken: hoe verder de armen uit elkaar, hoe groter het speelveld is.

Overzicht is veel bepalend in de keuze van wat iemand kan doen met de bal. Scannen = om je heen kijken voordat je de bal hebt. Dit woord uitleggen, benoemen en er een volgende keer naar vragen.

### Variatie:

Grootte van het speelveld / grootte van het overtal.

Technische druk: 3x aanraken voor het overtal en tempo in vrijlopen voor medespelers.



## Balbezit met scoren groter veld (15 mins)

### Organisatie:

Een aantal flapjes of pionnen van de strafbalstip, schuin in de cirkel.

### Uitleg:

Er wordt een groot overtal gespeeld, bijvoorbeeld 8vs4. De 8 spelers, moeten 8 keer overspelen, dan hebben ze recht, om via links of rechts te gaan aanvallen (daarvoor zijn de flapjes/pionnen, ze moeten via 1 kant de cirkel in).

Pakt het ondertal de bal af, dan mogen ze direct richting het doel om te scoren. Ze hoeven dus niet een x-aantal keer over te spelen of via de zijkant aan te vallen. (Alleen als ze de bal in de cirkel afpakken, moeten ze deze eerst buiten de cirkel brengen.)

### Aanwijzingen:

Het veld groot maken, draait vooral om de speelhoek t.o.v. de bal. Om dit simpel uit te leggen, kun je als trainer je armen als 'richtingaanwijzers' gebruiken: hoe verder de armen uit elkaar, hoe groter het speelveld is.

Overzicht is veel bepalend in de keuze van wat iemand kan doen met de bal. Scannen = om je heen kijken voordat je de bal hebt. Dit woord uitleggen, benoemen en er een volgende keer naar vragen.

### Variatie:

Grootte van het overtal

Technische druk: 3x aanraken.



## Partij met recht halen (15 mins)

### Organisatie:

Achterlijn halverwege 23/middenlijn. Een lijn met flapjes, of anders met 3 pionnen vanaf het aangeefstreepje als extra zijlijn.

### Uitleg:

Als je balbezit hebt, moet je recht halen aan de linker of rechterkant, door daar iemand in te spelen. Dan pas mag je scoren. Je hebt recht totdat het andere team recht heeft.

### Aanwijzingen:

Zie vorige oefeningen. Balhoek en 2 afspeelmogelijkheden duidelijk maken met freeze momenten.

Diepte balkant komt ook terug.

### Variatie:

- Je kunt doen, dat je in beide goals mag scoren als je recht hebt. Dus dat je niet een vaste kant op speelt: dan benut je nog een extra keer het doel: ruimte, afspeelmogelijkheden en overzicht.

- Je kunt afspreken dat je bij balwinst altijd de bal 1 zone moet verplaatsen: baanwissel.

