



Description

Doel van de training: 1vs1 linkervoet verdedigen.

Organisatie:

- Gezamenlijke warming-up
- Groep opsplitsen: oefening en kleine partij
- Eindpartij



Warm-up (10 mins)

Organisatie:

Klein veld, alle spelers hebben een bal.

Uitleg:

Alle spelers zorgen dat ze met bal in beweging zijn en door het vak drijven.

Als je iemand tegen komt, dan mag je de bal van de ander jappen. (Dat is prikken, weg spelen/schieten mag dus niet.) Zie variatie voor meer opties.

Aanwijzingen:

- Bescherm je bal: houd 'm aan je stick, hoofd omhoog --> overzicht aan de bal en wie waar is, maak snelheid en richtingsveranderingen
- Jab: draai je grip (pannenkoeken bakken), schuif alleen je linkerarm uit,

Variatie:

- Maak er een wedstrijd van: hoeveel ballen van iemand anders kun je aanraken.
- Als de trainer 1x fluit, mag je proberen met jouw bal shoot te maken bij een ander (en tegelijk natuurlijk je eigen bal en voeten beschermen). Als de trainer 2x fluit ga je weer verder met alleen ballen jappen/prikken.
- Als je iemand tegen komt, maak je een dummy
- Als je iemand tegen komt, ruil je van bal (praten mag niet, goed kijken wel;-)



Oef 1 (15 mins)

Organisatie:

Baken het veld schuin af, aan de ene kant met pionnen, aan de andere kant met flapjes (of indien je die niet hebt met 3 of 4 pionnen van een andere kleur). Een extra goal op de zijlijn, tussen 23 en achterlijn. Zie afbeelding.

Uitleg:

Speler A drijft om een rode pion heen. Op het moment dat speler A begint, mag B ook starten: deze loopt om de laatste pion heen en mag dan gaan verdedigen. A scoort in het goal op de achterlijn. Als B de bal heeft, dan mag deze de gele lijn over en scoren bij de goal op de zijlijn.

(De flapjes en einde van de cirkel, zijn ook de cirkel voor de goal op de zijlijn.)

Bij bal uit: gooit de trainer een nieuwe bal in, bij een doelpoging of doelpunt, begint de oefening opnieuw.

Aanwijzingen verdediger:

- Zorg dat je zo ver mogelijk van je eigen goal af begint met verdedigen.
- Houd je backhand dicht, door zo veel mogelijk langs de pionnen te lopen en naast de aanvaller te komen.
- Als je bijna bij de aanvaller bent, maak je een boogje ("banaantje") en zorg je dat je tenen richting de cornervlag wijzen.
- Neem de snelheid van de aanvaller over en blijf zoveel mogelijk "naast" de aanvaller.
- Verdedig met geduld, de aanvaller wil een keer naar binnen, dat is het moment dat de verdediger de bal kan afpakken. Óf pak de bal op het moment dat de aanvaller de bal los heeft van z'n stick.

Aanwijzingen aanvaller:

- Probeer met snelheids- en richtingsveranderingen de verdediger uit positie te krijgen en naar binnen te komen.
- Bescherm je bal bij het passeren (denk ook aan voorlangs afsnijden)

Variatie:

- Speel na de 1vs1 ook nog een 2vs2. Oefening start hetzelfde. Indien dat goed loopt, kun je ook een 3vs3 nog toevoegen.
- Na de 2vs2 standaard nog een "2e bal" ingooien.



Kleine partij (15 mins)

Organisatie:

Aan beide kanten zijn 2 goals, alleen staan ze nu aan de linkerkant opgesteld. 1 op de 'zijlijn' en 1 op de achterlijn. Maak een diagonale middenlijn, zoals in de tekening. (Heb je geen flapjes, zet dan op beide hoeken 1 pion en in het midden van het veld een pion van dezelfde kleur.)

Uitleg:

Speel 3vs3 of 4vs4. Scoren mag vanaf de diagonale middenlijn.

Uit-ballen op de eigen helft, gewoon nemen waar ze uit zijn gegaan.

Uit-ballen op de helft van de tegenstander 'terugleggen' op de diagonale lijn in het midden van het vak.

Aanwijzingen:

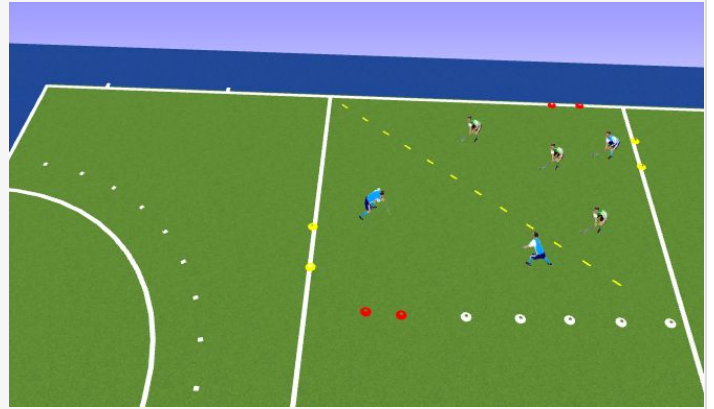
Looplijn naar de balbezitter toe (NBB)

Begeleiden van de balbezitter (NBB)

Passeren over de linkervoet d.m.v. actie of pass (BB)

Variatie:

- zet de doelen iets verder uit elkaar, of iets dicht bij elkaar.
- scoren in de gele goal telt dubbel (nog meer linkervoet).



Eind partij (20 mins)

Organisatie:

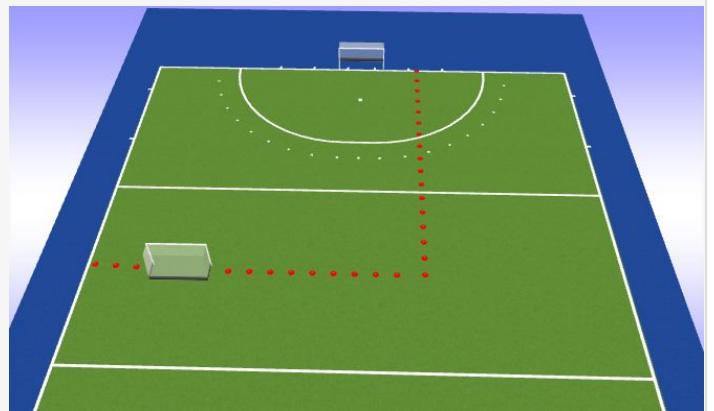
Zet de 2e goal halverwege 23/middenlijn, links van het veld neer. Scoren mag daar vanaf de 23. (Zie afbeelding) Maak 2 teams.

Uitleg:

Speel een eindpartij. Volgens alle regels, dus ook met lange corners.

Aanwijzingen op:

- 1vs1 linkervoet verdedigen.
- Neerzetten van een press (linkerkant dicht/hoog)



Extra oefening

Organisatie:

Aan 1 kant 2 goaltjes (van 2 kleuren), aan de andere kant 1 goal.

Uitleg:

Speler groen en geel spelen over. Een van die 2 spelers mag zelf beslissen wanneer hij gaat. Als geel gaat, moet deze in de gele goal scoren. En wordt groen verdediger met rood samen (scoren in de rode goal). Als groen gaat, moet deze in de groene goal scoren en verdedigen geel en rood samen.

Aanwijzingen:

- Begeleiden en dubbelen
- Tackle back lopen

Variatie:

Op signaal (fluitje) van de trainer vertrekt de speler die de bal heeft.

