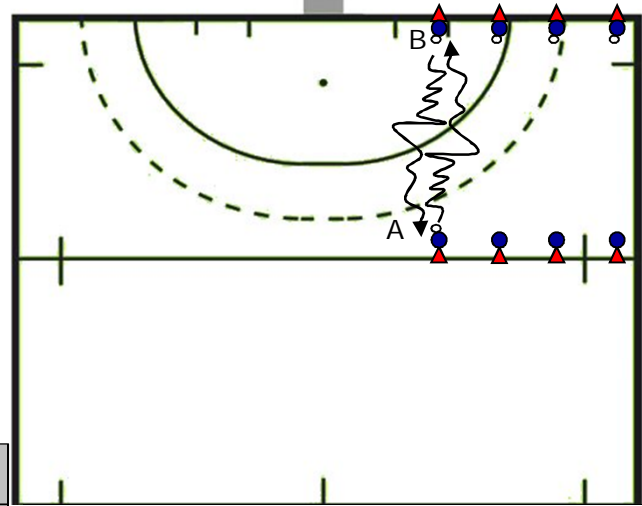


Organisatie

Warming-up (10-15 min)

Start met elke speler een bal. Twee spelers staan tegenover elkaar bij een pion op de lijn. De twee spelers starten met drijven op het zelfde moment. Als ze elkaar in het midden tegenkomen, doen ze de drag.



Aanwijzingen

- Drijven: * Bal moet aan de stick plakken, *Handen in de basisgreep, * Bal is voor je, armen van je lichaam af, *Door je knieën, kont naar achteren.
- Drag: Linkerhand = doehand, rechterhand = helphand: de linkerhand draait de stick, de rechter hand helpt alleen en is een soort koker om de stick. * Als je een drag maakt, breng je de bal eerst naar links en dan naar rechts. De bal wordt voorbij de rechterschoet gebracht.
- De schijnbeweging is altijd groot.

Differentiatie

- De oefening met de drag kan met allerlei trucs: dummy, turn, reverse, backhand-reverse, haring-truc, etc.

Organisatie

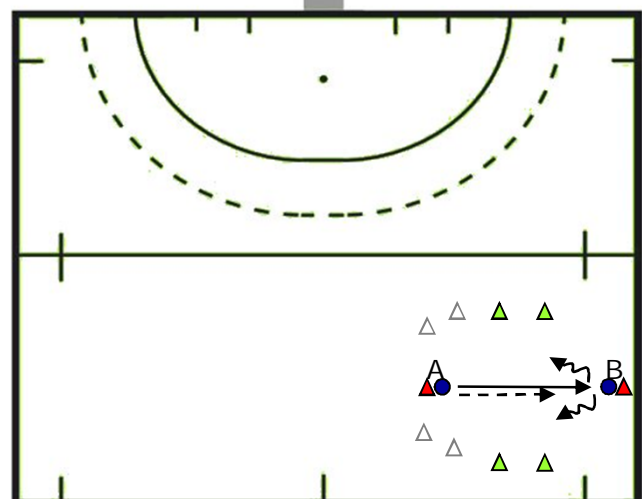
Oefening 1 (15 min)

1:1 aanvallend, A speelt naar B, A wordt verdediger, B moet links of rechts scoren. A mag ook scoren als de bal is afgepakt.

Oefening paar keer uitzetten.

Heb je een keeper: deze kan telkens meedoen als verdediger.

Schuif telkens 2 spelers door, zodat iedereen tegen andere spelers heeft gespeeld.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefening, gebruik de trucs daarvan ook.
- Speler B maakt een schijnbeweging in de richting van het ene doel en gaat dan de andere kant op.
- B moet na passeren A, versnellen en afsnijden.
- Verdedigen: aanlopen, backhand dicht, voeten beschermen, begeleiden en dan pas afpakken.

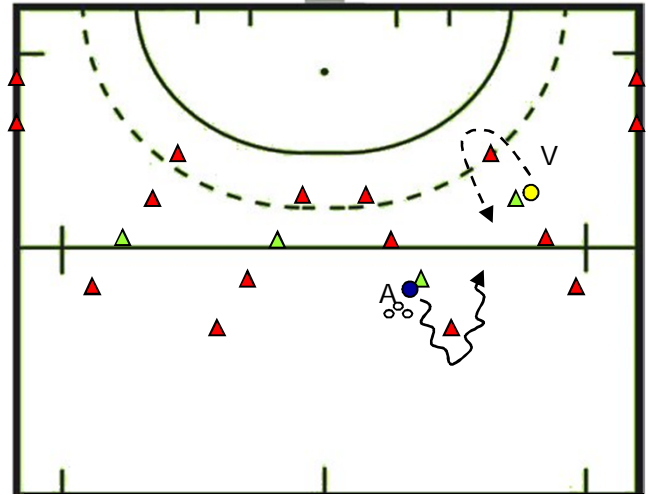
Differentiatie

- Tijdsdruk: x-seconden om te scoren.
- Maak evt. een apart doeltje voor A om in te scoren.
- Verplaats de doeltjes, zet ze aan beide kanten, waar de 'lege' pionnen hierboven staan.

Organisatie

Oefening 2 (15 min)

Speler A start met drijven om de achterste pion. Op het moment dat A start, mag V ook starten met lopen, V gaat ook om de pion.
A en V spelen daarna een 1:1, A moet in het grote doel scoren. V moet in het doeltje op de zijlijn scoren als hij de bal heeft afgepakt.
(Luk raak schieten van afstand is niet de bedoeling.)



Aanwijzingen

- Zie vorige oefeningen: passeerbewegingen toepassen, versnellen en afsnijden na beweging.
- Afronden op snelheid.
- A moet starten met drijven met vision.
- Verdedigende aanwijzingen: begeleiden en aanlopen.

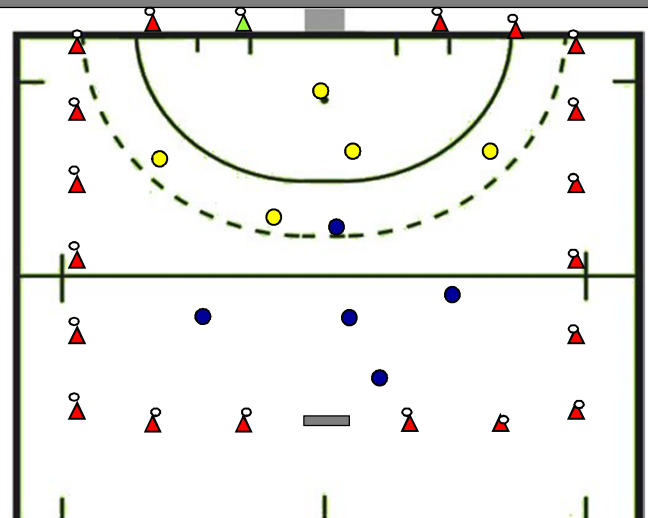
Differentiatie

- A (en V) vanaf de andere kant laten starten.
- Nadat de bal geschoten heeft op doel, een 2^e bal in het veld gooien.
- A begint bij de pion op kop cirkel, V bij de verste pion aan zijn kant. A begint met een slalom, bij de pion bij kop cirkel komt hij het veld in. V slalomt ook, alleen zonder bal richting de achterste pion.

Organisatie

Oefening 3 (20 min)

Speel een eindpartij, op elke pion ligt een bal.
De eindpartij start bij de groene pion. Een speler neemt deze bal d.m.v. de self-pass. Op het moment dat de bal waar dan ook uit gaat, of er wordt gescoord, gaat het spel verder bij de volgende pion. Wie er als eerste is, neemt uit. Etc.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefeningen.
- Sommige spelers willen blijven wachten bij de volgende pion, om snel uit te nemen. Leg ze uit, dat als ze dit doen, ze daardoor wel met 1 minder spelen en dus niet altijd handig.

Differentiatie

- Stel een paar minuten de regel "niet praten" in. Ze moeten nu gaan kijken naar elkaar, en dus ook overzicht hebben bij hun actie.