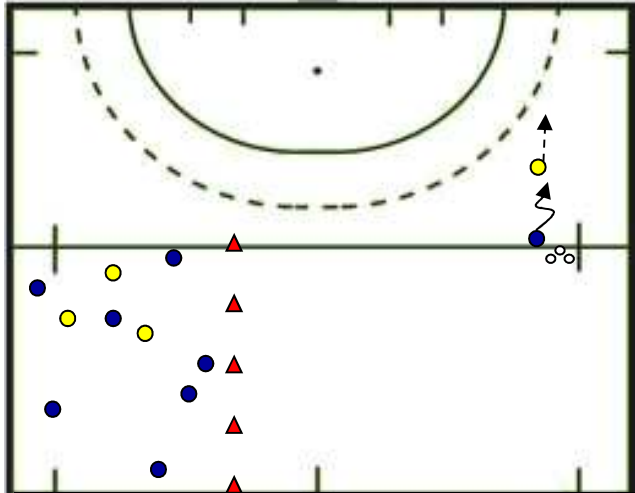


Organisatie

Warming-up (10 min / 25 min)

1. Aanvaller drijft met bal. Verdediger loopt achteruit op voorvoeten en jabt de bal weg.
2. Aanvaller maakt slalom met de forehand, verdediger maakt nu ook aansluitpassen achteruit.

Evt. daarna nog een partij balbezit spelen: Verdedigende team is in ondertal. Bij 10 onderscheppingen (bal uit tell ook), wisselen de verdedigers. Verdedigers de opdracht geven om telkens in een hoek druk te zetten en daarbij de jab te gebruiken.



Aanwijzingen

- Voetenwerk: op voorvoeten, achteruit, je maakt de jab zonder dat je instapt.
- Aanvaller moet blijven drijven, niet stilstaan. Bij slalom met forehand grote bochten maken.
- Jab: tijdens achteruit lopen, 2 handen aan je stick, je prikt de bal weg, doordat je linkerarm 'uitschuift' en je rechterarm loslaat. Handen in de pannenkoekgreep.

Differentiatie

- Eerst het voetenwerk oefenen. Bal even weglaten en oefenen zonder bal. Vooral bij 2^e variant handig.

Organisatie

Oefening 1 (15 min)

Verdediger speelt de aanvaller in. De aanvaller drijft rustig richting het doeltje. De verdediger probeert de bal vanaf de zijkant weg te jappen. Als de verdediger de bal heeft kan hij scoren in het doel.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefening.
- Aanvaller drijft rustig om eerst te oefenen. Evt. daarna wat sneller of zie differentiatie.
- Bescherm je voeten, houd de verdediger op je forehand. (evt. boogje lopen.)
- Zorg dat je niet stil gaat staan als de aanvaller op je af komt.

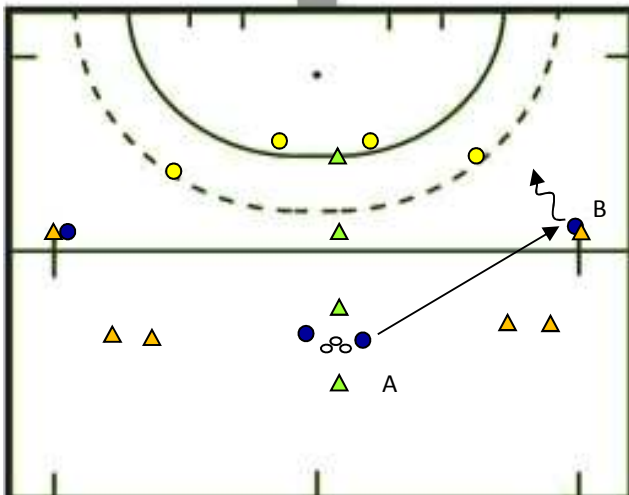
Differentiatie

- Na het oefenen, de doeltjes naar links verplaatsen. Nu moet de aanvaller daar scoren en de verdediger de aanvaller op z'n forehand houden.
- Evt. nog een 2^e verdediger erbij en dubbelen.

Organisatie

Oefening 2 (15 min)

Speler A speelt de bal naar B. Daarna ontstaat er een 2 tegen 2. A en B proberen in het grote doel te scoren. De verdedigers proberen de bal af te pakken en de jab te gebruiken. Als ze de bal hebben scoren ze in het oranje doeltje.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefeningen.
- Verdedigers moeten de aanvallers proberen aan de buitenkant te houden.
- Aanlopen van de verdedigers richting de aanvallers.

Differentiatie

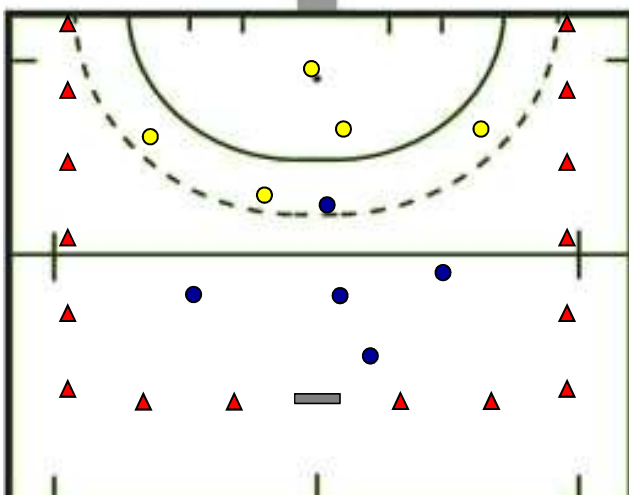
- Evt. eerst B verplichten om zelf een actie proberen te maken.
- Dubbelen oefenen: A doet na de pass niet meer mee, B gaat zelf en verdedigers begeleiden en dubbelen.

Organisatie

Oefening 3 (20 min)

Speel een eindpartij, spreek af dat er alleen one-touch gescoord mag worden.

Evt. extra opdracht. Druk op de bal houden d.m.v. jab.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefeningen.

Differentiatie

- Op elke pion langs het speelveld een bal leggen. Je hebt 1 begin pion. Als de bal uit is, wordt de bal opnieuw uitgenomen bij de eerst volgende pion. Je gaat zo het rijtje af. Wie als eerste bij de bal is, neemt de bal uit d.m.v. een selfpass.