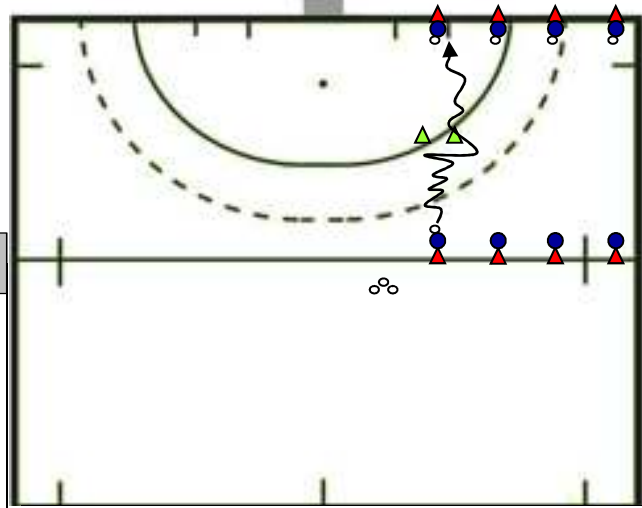


Organisatie

Warming-up (10 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 de twee pionnen in het midden tegekomen, 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 rechervoet gebracht.
- Dummy: de speler gaat met zijn stick over de bal (alsof hij de bal naar links gaat spelen) en trekt de bal met zijn backhand naar de andere (rechter) kant. Zie ook de afbeelding, vanaf de rode lijn is er balcontact.



Voor extra schijn. Stap overdreven uit met je linkervoet..

Differentiatie

- Een dummy inplaats van de drag.
- Als ze de oefening door hebben, haal dan de 2 pionnen in het midden weg: ze moeten nu naar elkaar toe drijven. Als ze elkaar tegenkomen, maken ze de drag.

Organisatie

Oefening 1 (15 min)

A begint met drijven richting de eerste pion. B staat achter deze pion, tussen de 2 andere pionnen (poortje). Als A begint met drijven, komt B naar de pion voor zich en legt z'n stick plat op de grond. A maakt nu een drag, drijft verder door het poortje. (B gaat nu naar de beginpionnen.) Daarna drijft A om de pion en C doet hetzelfde als A en B deden. Tenslotte speelt A de bal naar de beginpionnen.

C gaat naar de positie van B. B gaat naar de positie van A. A speelt de bal naar D, dan begint D met drijven..

Zet deze oefening 2x uit.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefening.
- Nadat je de drag/dummy hebt gedaan, versnel met de bal en snijd de verdediger af.
- Maak de drag/dummy op het goede moment: je moet met vision drijven.

Differentiatie

- Drag of Dummy
- Je kan een nieuwe truc introduceren, zoals de turn of de lift.

Organisatie

Oefening 2 (10-15 min)

De speler (A) met de bal drijft naar de 2 pionnen, daar maakt hij een drag/dummy en speelt de bal (push) naar speler B. Speler B geeft de bal weer aan A mee, (terwijl A doorloopt richting doel), en A scoort.

Zet deze oefening 2x uit.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefeningen
- Kijk of het echt zo lijkt alsof A de bal naar links speelt.
- Timing, maak de drag/dummy op het juiste moment.

Differentiatie

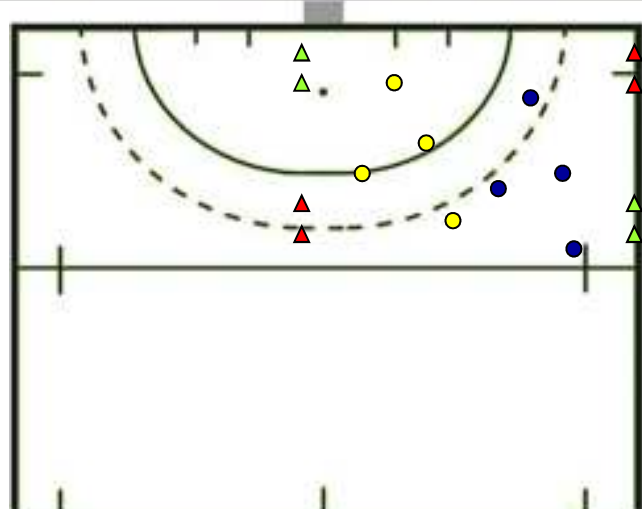
- Een verdediger: spreek af dat de verdediger met een voet (bijvoorbeeld linkervoet) op een van de pionnen moet
- Spreek af dat ze ook wat andere trucs mogen doen.

Organisatie

Oefening 3 (20 min)

Speel een eindpartij met 2x2 doeltjes. De spelers moeten nu zoeken waar de ruimte om te spelen is.
Maak het rechter doeltje aan beide kanten een andere kleur (in de afbeelding groen). Spreek af dat als je in het rechterdoeltje scoort, je doelpunt dubbel telt.

Aanvallen over rechts wordt nu gestimuleerd.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefeningen
- Wanneer nodig, stop het partijtje en leg wat uit.
- Als een speler een drag of dummy maakt, geef hem een extra compliment.

Differentiatie

- Een goede drag of dummy is ook een punt
- Moeilijker: om te scoren moeten ze nu drijven met de bal, een dummy of drag voor het doeltje maken en dan de bal in het doeltje drijven (schieten is niet toegestaan).