

Organisatie

Warming-up (10 min)

Start met elke speler 1 bal op de achterlijn. Vertel dat de spelers naar de 23-meterlijn gaan drijven. Terwijl ze drijven, moeten ze roepen hoeveel vingers je opsteekt.



Aanwijzingen

- Bal moet aan de stick blijven plakken.
- Handen in basisgreep: uit elkaar, kijk op je horloge.
- De bal is voor je, armen van je lichaam af.
- Door je knieën, kont naar achteren.

Differentiatie

- Introduceer het stopteken met je hand: de kinderen moeten dan de bal stoppen.
- Roep zoiets als "pas op", "tegenstander" of "krokodil" en de kinderen moeten versnellen met de bal.
- Indian dribble met vision.
- Spreek een signaal af wanneer ze de drag moeten maken.

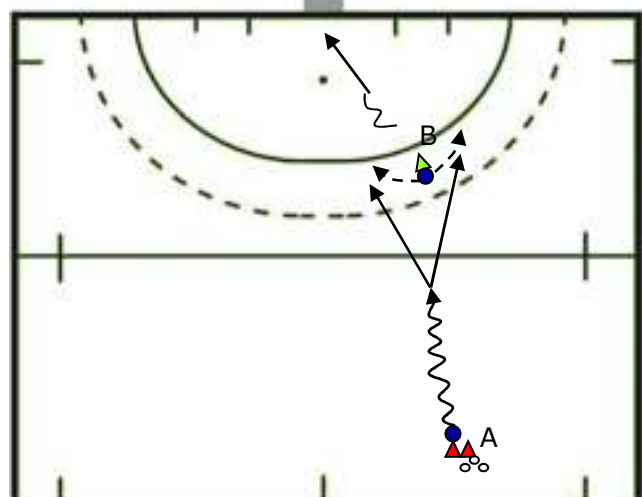
Organisatie

Oefening 1 (15 min)

De speler bij positie A start met drijven. De speler die op positie B staat moet kiezen of hij naar links of rechts wegrent/ zich aanbiedt. Op dat moment moet de ander (A) de bal in de goede richting naar B spelen.

Je moet dus drijven met vision anders weet je niet wanneer je de bal moet spelen en ben je te laat.

Zet deze oefening minimaal 2x uit.



Aanwijzingen

- Bal moet aan de stick blijven plakken.
- Handen in basisgreep: uit elkaar, kijk op je horloge.
- De bal is voor je, armen van je lichaam af.
- Door je knieën, kont naar achteren

Differentiatie

- Zet een aantal pionnen in de drijf-richting van A. A moet nu een slalom met de forehand maken (want dan kan hij altijd de bal spelen), en tegelijkertijd kijken naar B.

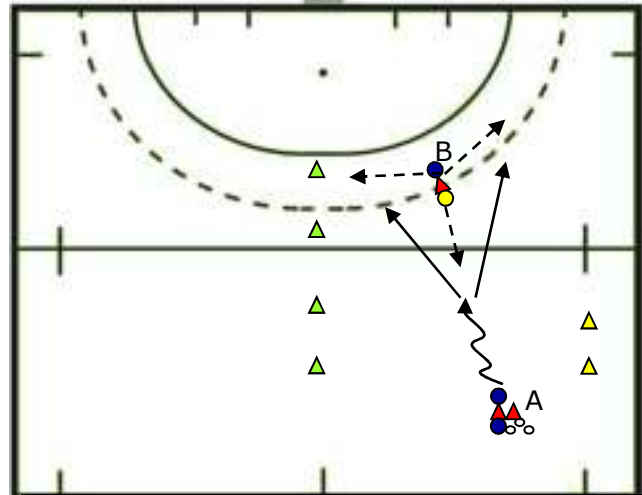
Organisatie

Oefening 2 (10-15 min)

Het idee van de oefening is het zelfde als de vorige. De speler bij positie A start met drijven. De verdediger (geel), kiest een moment om op de speler met bal (A) af te lopen. Dat is het moment voor speler B om naar links of naar rechts te komen. Daarna speelt A de bal in de goede richting.

Je kunt een klein doeltje met pionnen maken (zie voorbeeld) voor de verdediger. Als de verdediger de bal heeft onderschept, kan hij scoren door de bal in het doeltje te drijven (en de aanvallers moeten hun tackle back lopen).

Zet deze oefening 2x uit.



Aanwijzingen

- Zie de vorige oefeningen.
- Je moet drijven met vision om te weten wanneer je de bal moet spelen, anders ben je te laat.
- Speler B moet een versnelling maken als hij zich links of rechts van de verdediger aanbiedt.
- B moet ook met z'n stick laten zien waar hij de bal wil hebben.

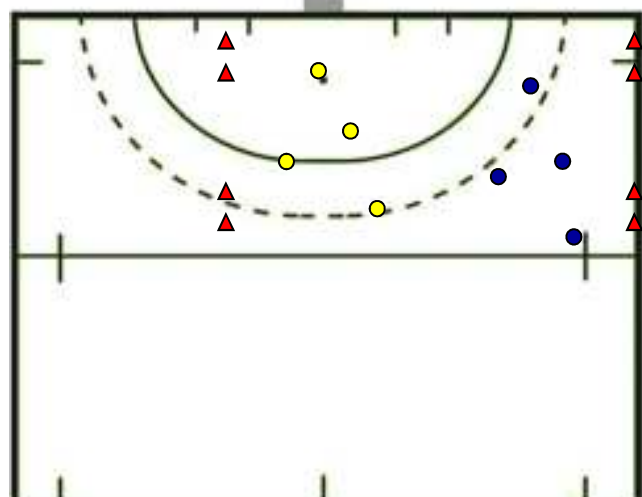
Differentiatie

- Speler A drijft met richtingsveranderingen, soort slalom zonder pionnen.
- Geef de verdediger een extra optie: laat hem kiezen wanneer hij naar speler A gaat, of dat hij eerst meeloopt met B. Dan kan A zelf een actie maken terwijl hij nog steeds naar de verdediger kijkt en hij de bal kan spelen als B nog een keer uit de rug van de verdediger komt.

Organisatie

Oefening 3 (20 min)

Speel een eindpartij met 2x2 goals. De spelers moeten blijven kijken waar de meeste ruimte is.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefeningen.
- Stop eventueel het partijtje even om wat uit te leggen.

Differentiatie

- Maak het doel aan de rechterkant, aan beide kanten, een andere kleur. Spreek af dat je doelpunt dubbel telt als je scoort in het rechter doeltje.
- Maak 3 kleine doeltjes aan beide kanten. (Misschien moet je dan alleen wel het veld iets breder maar korter maken.)