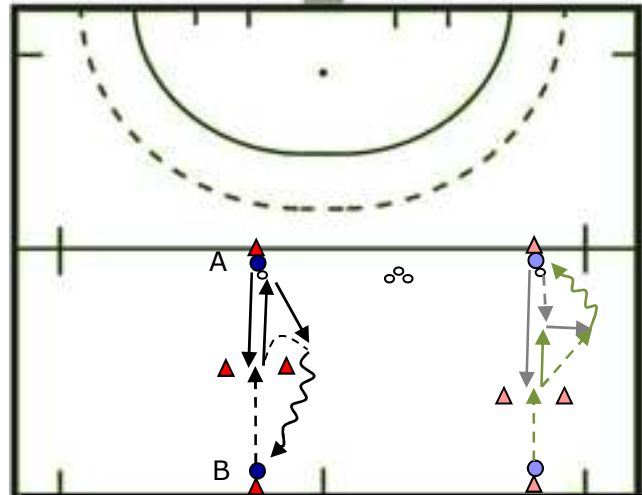


Organisatie

Warming-up (10 min)

2 spelers tegenover elkaar. De speler zonder bal (B) komt zich aanbieden tussen de pionnen. De speler met bal (A) speelt een harde de bal in de forehand. Speler B kaatst de bal terug naar A. B biedt zich daarna links of rechts aan van de pionnen, A geeft de bal mee. Als B terug is bij zijn pion komt A zich aanbieden.



Aanwijzingen

- Basisgreep, knijp nu met 2 handen in je stick.
- Op moment van raken: door je knieën, lichaamsgewicht op voorste (linker) been. Bij kaats naar links, rechterbeen voor.
- Bij kaats opzij, schouders indraaien.
- Bal rechts voor linkervoet, bij kaats naar links voor rechtervoet.
- Stickblad gesloten. Stand stickblad bepaalt de richting.

Differentiatie

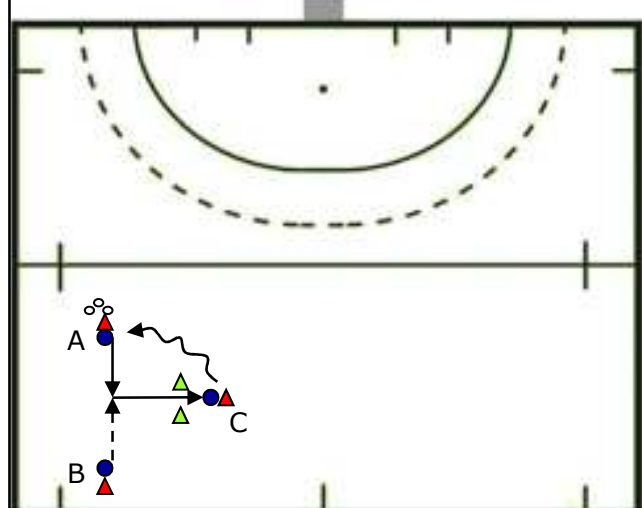
- Begin evt. met kleine afstand, daarna afstand groter maken.
- Zie rechts, A komt naar B toe, B kaatst, A kaatst de bal weer opzij. Nu wisselen de spelers wel van kant.

Organisatie

Oefening 1 (15 min)

Twee spelers tegenover elkaar (A en B), een speler achter het poortje (C). B komt inlopen en biedt zich aan bij A. A speelt de bal hard in. B kaatst de bal af door het poortje naar C. C drijft terug naar de eerste pion en de oefening start opnieuw.

Beide kanten doen, halverwege of de ballen aan de andere kant leggen, of C naar de andere kant verplaatsen.



Aanwijzingen

- Basisgreep, knijp nu met 2 handen in je stick.
- Op moment van raken: door je knieën, lichaamsgewicht op voorste (linker) been. Bij kaats naar links, rechterbeen voor.
- Bij kaats opzij, schouders indraaien.
- Bal rechts voor linkervoet, bij kaats naar links voor rechtervoet.
- Stickblad gesloten. Stand stickblad bepaalt de richting.

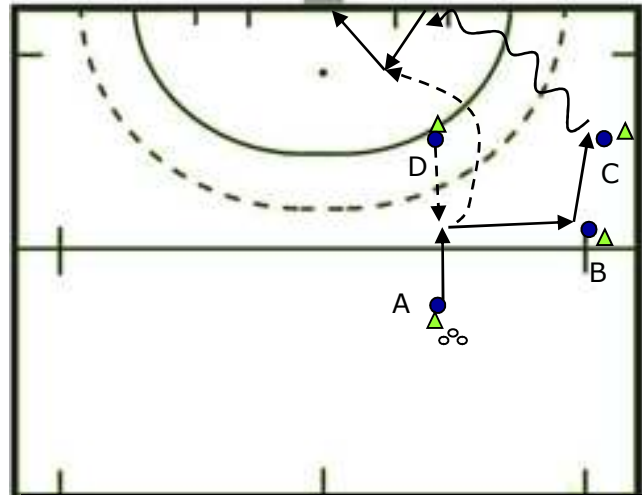
Differentiatie

- Afstand tussen A en B groter maken.
- Houd je punten bij, hoe vaak krijg je de bal door het poortje?

Organisatie

Oefening 2 (10-15 min)

D komt zich aanbieden. A speelt de bal in. D kaatst de bal naar B. B kaatst de bal ook meteen door naar C. C gaat drijven over de achterlijn, geeft de bal voor richting de stafbalstip. D is meegelopen en scoort one-touch.



Aanwijzingen

- 2x een kaats achter elkaar is moeilijk. De bal van A is daarom extra belangrijk (hard maar ook gericht). Lukt het niet, doe dan eerst alleen een kaats bij D en alleen een kaats bij B en voeg het daarna samen.
- Zie vorige oefeningen.

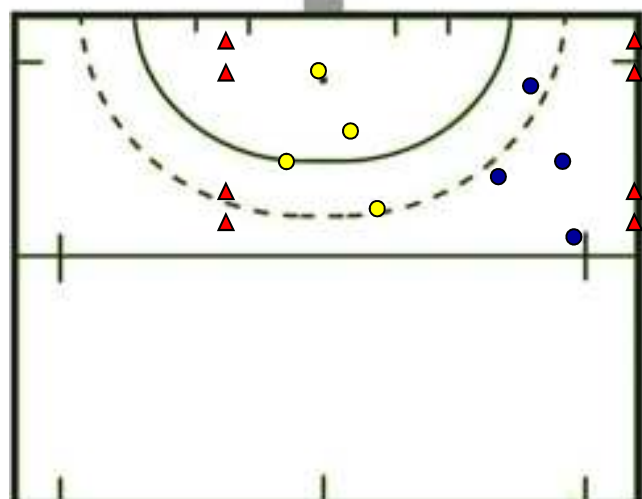
Differentiatie

- Zie aanwijzingen.
- C doet niet mee. B kaatst de bal nog steeds diep, daar komt D naartoe. D loopt met de bal over de achterlijn (de actie van C), B loopt achterlangs D richting de stafbalstip en scoort one-touch na een voorzet van B.

Organisatie

Oefening 3 (20 min)

Speel een eindpartij met 2x2 goals, er mag alleen one-touch gescoord worden.



Aanwijzingen

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

Differentiatie

- Maak het doel aan de linkerkant, aan beide kanten, een andere kleur. Spreek af dat je doelpunt dubbel telt als je scoort in het linker doeltje. (Doordat er one-touch gescoord moet worden, wordt aanvallen en voorgeven over rechts nu gestimuleerd.) Leg ook uit waarom: dus over rechts naar voren, is links scoren.