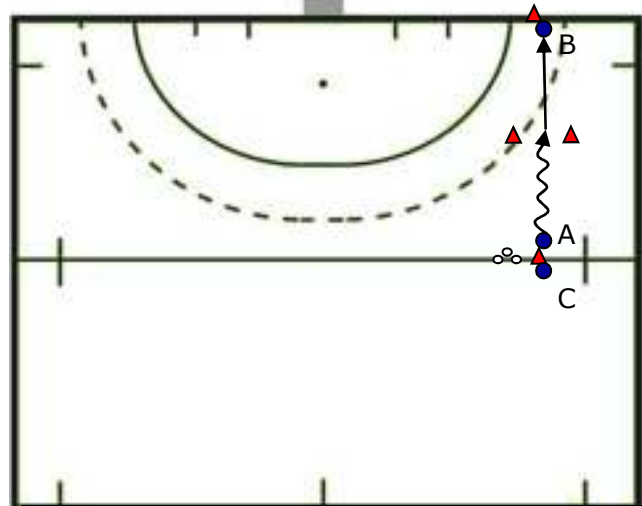


Organisatie

Warming-up (10-15 min)

Begin met een drieloop. A drijft met de bal, als A door het poortje drijft pusht hij de bal uit loop naar B. B doet hetzelfde (naar C) etc.



Aanwijzingen

- Push uit loop: trek-duw beweging, contact houden met bal, bal nawijzen: punt haak omhoog. Bal voor het pushen iets inhalen, maar blijft voor je. Bij push uit loop niet stil gaan staan tijdens het drijven.
- Let ook op het drijven: handen in basisgreep; bal blijft aan de stick plakken; door je knieën, kont naar achteren; bal ligt voor je, armen van het lichaam af; hoofd omhoog: **Vision**

Differentiatie

- Push uit loop kan ook met rechterbeen voor.
- Als A door het poortje drijft, kiest B of hij naar links loopt of naar rechts. A moet zien waar B (drijven met vision) heen loopt en pusht de bal uit loop naar B.

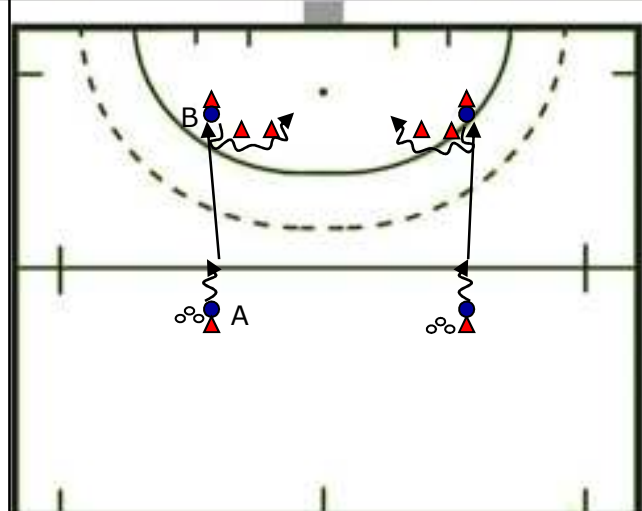
Organisatie

Oefening 1 (10-15 min)

A drijft eerst een stukje met de bal, let op de houding/techniek. Daarna pusht A de bal naar B. B neemt aan, drijft in een bocht om de pionnen en pusht op het doel.

(Spelers buitenom terug laten lopen/drijven. Bij voldoende pionnen evt. buitenom op de terugweg een parcours uitzetten met wat trucjes.)

Zorg dat je de spelers beide kanten laat doen.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefening
- Bij drijven bocht naar links, linkerhand komt iets onder de rechterarm.
- Bij drijven bocht naar rechts, linker elle boog naar voren duwen.
- Alleen push uit loop.

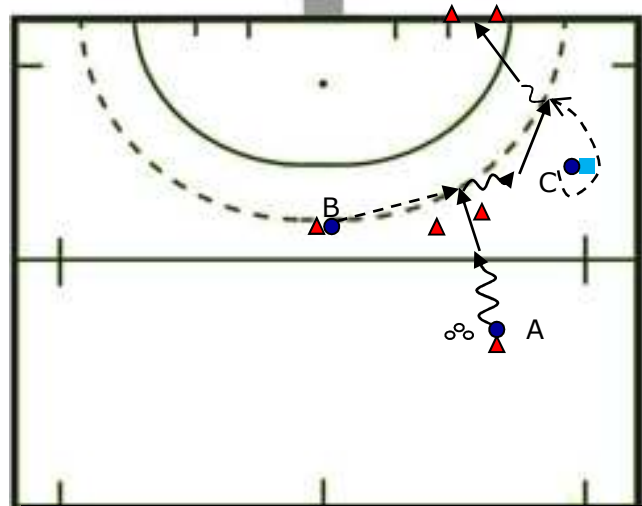
Differentiatie

- Zet een paar pionnen in het doel of op de achterlijn waar de kinderen hun push op kunnen mikken.
- B kiest een moment dat hij de bal wil hebben (komt naar voren en laat dit met z'n stick zien) op dat moment pusht A de bal uit loop naar B.
- A laten slalommen
- Combinatie van variatie 2 en 3

Organisatie

Oefening 2 (10-15 min)

A begint met drijven, B loopt op dat moment voor de pionnen langs. A speelt B in B neemt aan, drijft in de richting van C. C loopt op dat moment achter de container langs weg (zie looplijn), B pusht de bal de diepte in. C neemt aan, drijft en scoort d.m.v. een push uit loop.



Aanwijzingen

- Zie vorige oefeningen.
- De pass van A moet al komen voordat B er is. B mag niet stilstaan.
- De bal van B naar C is een bal in de ruimte: B geeft C de bal in de loop mee.

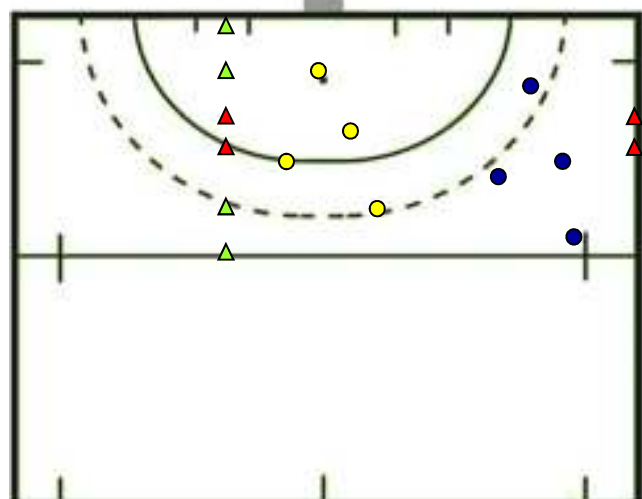
Differentiatie

- Ga zelf soms even als verdediger bij de kliko staan. Loop met C de 'verkeerde' kant op mee en daarna vraagt C de bal diep. Daarna evt. een verdediger met die opdracht er neer zetten (wel vaak wisselen, ivm stilstaan)
- Pionnen van A en B weghalen.
- A drijft in de richting van B maar geeft de pass wel door de pionnen: push uit loop naar rechts.

Organisatie

Oefening 3 (20 min)

Speel een eindpartijtje.
Geef evt. de opdracht mee dat ze alleen de push uit loop mogen gebruiken als passtechniek. Deze hebben ze de hele training geoefend en kunnen ze nu in het wedstrijdje proberen toe te passen.



Aanwijzingen

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

Differentiatie

- Scoren d.m.v. een push uit loop is 2 punten.
- Geef voor een paar minuten de opdracht mee dat ze niet mogen praten. De spelers moeten nu extra goed kijken, ze kunnen tenslotte elkaar niet roepen.