
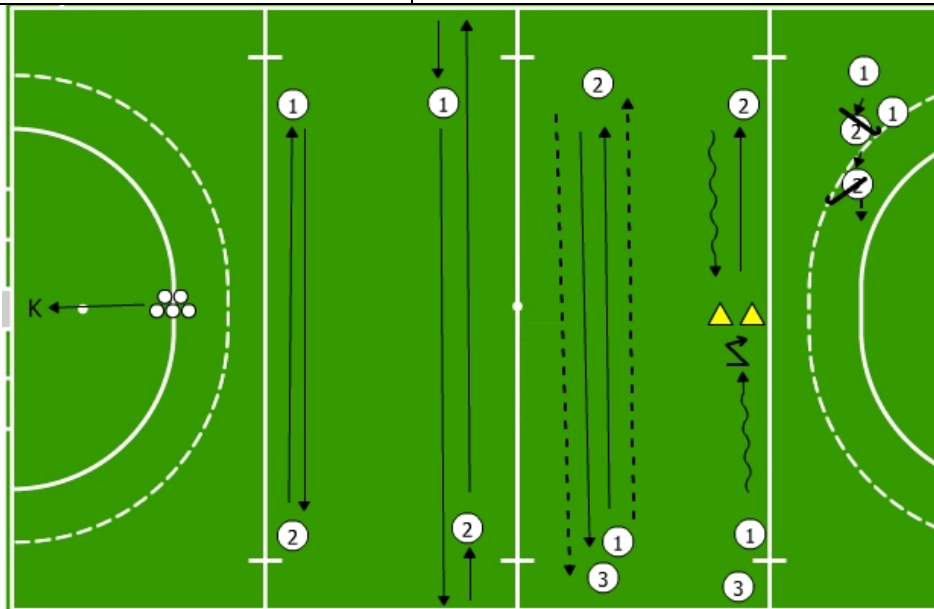


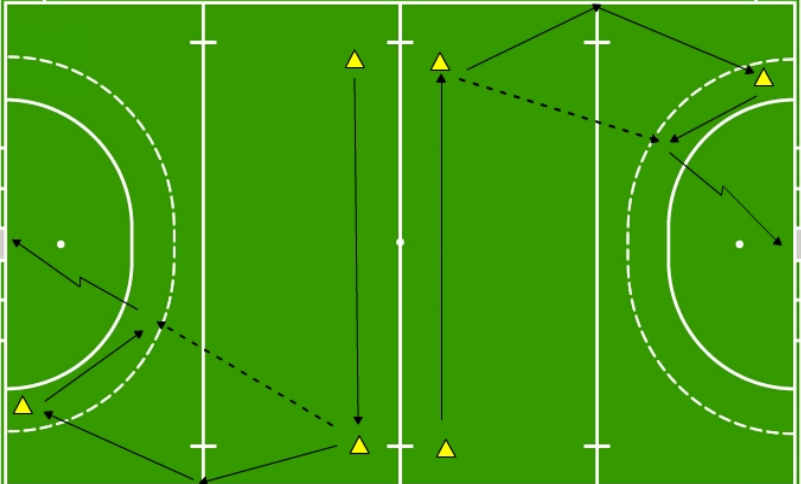
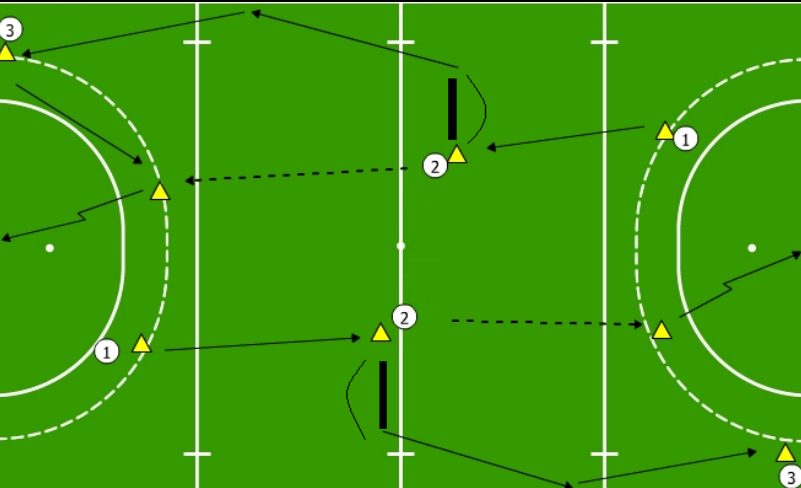
Zaal oefeningen


Inspelen

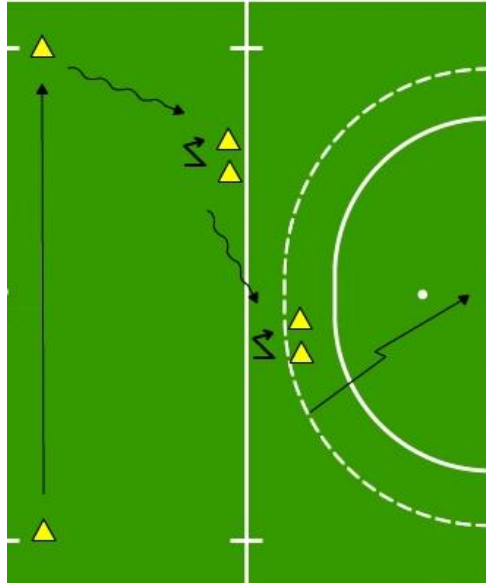

<p>Forehand overspelen (5 min)</p>	<p>In tweetallen tegen over elkaar, allebei ongeveer 2 meter van de balk. Na enkele minuten er een wedstrijdje van maken. Binnen 1 minuut zo veel mogelijk keren overspelen, elke push is een punt.</p>		<p>7 ballen</p>
<p>Backhand grip aanname (5 min)</p>	<p>Tweetallen tegen over elkaar, ongeveer 2 meter van de balk. Op het moment van aannemen stap je naar voren met links leg je met de linker hand de stick op de backhand, de rechter hand is los om balans te houden. Probeer de bal op de grip te laten komen, dicht bij de linker hand. Door de stick ligt schuin naar voren neer te leggen zal de bal weer afketsen naar de forehand om meteen door te spelen. Na enkele minuten wedstrijd vorm van maken door binnen 1 minuut zo veel mogelijk ballen op de backhand te spelen, elke backhand aanname is een punt.</p>		<p>7 ballen</p>
<p>Push met schijn (5 min)</p>	<p>Tweetallen tegen over elkaar, ongeveer 2 meter van de balk. Met deze push kan je je tegenstander op het verkeerde been zetten. Met deze techniek lijkt het alsof je naar links speelt, maar de bal gaat uiteindelijk meer naar rechts weg. - Balpositie naast linker voet en handen bij elkaar. - Eerste raakpunt van de bal op de stick is halverwege. - Bal van het stickblad afrollen en in balans naar voren eindigen.</p>		<p>7 ballen</p>

<p>Laag zitten forehand/backhand stop (5 min)</p>	<p>Speler 1 loopt voorwaarts en pusht de bal steeds naar Speler 2 ene keer backhand andere keer forehand. Speler 2 stopt alleen de bal en loopt dan weer 1 meter naar achter.</p> <p>Aan de overkant wordt er gewisseld van taak.</p> <p>- handschoen op de grond en zorg dat de stick voor de voeten ligt.</p>		<p>7 ballen</p>
<p>Gebruik van de balk Frontaal (5 min)</p>	<p>Speler 1 speelt de bal op de balk. Speler 2 staat laat de bal kaatsen op de balk en neemt hem daarna frontaal aan. Draait forehand en speelt de bal daarna op de balk. Speler 2 laat de bal kaatsen op de balk en neemt de bal dan frontaal aan en draait forehand..... enz.</p> <p>Eventueel backhand aanname vanaf de balk.</p>		<p>7 ballen</p>

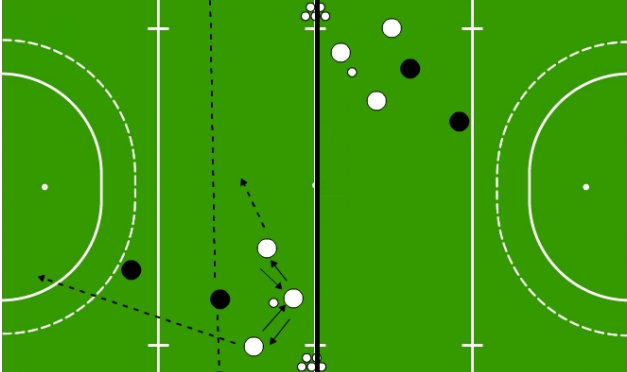


Passingoefeningen			
<p>Gebruik van de balk, scoren (10 min)</p>	<p>De bal wordt breed gespeeld. Aangeven en dan via de balk naar de diepe spits gespeeld. Deze speelt de bal terug naar de aanvaller en diegene scoort.</p> <p>Doordraaien: de bal achter na lopen. Variatie: de andere kant op. Eventueel rechtstreeks doorspelen met een kaats.</p>		<p>20 ballen</p>
<p>Forehand push, forehand draaien, gebruik van de balk, aanname bij de balk, scoren (15 min)</p>	<p>Eventueel zou speler 1 ook de balk kunnen gebruiken. Je zorgt in ieder geval dat de er 2 aanspeelpunten langs de balk.</p>		<p>20 ballen</p>

<p>Aanvallen over de rechts (10 min)</p>	<p>De ballen liggen bij speler 1. Zorg ervoor dat de aanvallers niet al op de positie staan, maar zorgen dat ze de bal in de loop ontvangen.</p> <p>Variatie: - inlopen voor de tip-in. - andere kant op dan wel de bal gelijk aannemen op linksachter.</p>		<p>Zet de oefening op elke kant van het veld uit.</p>	<p>20 ballen</p>
<p>Aanvalsoefening en tip in (15 min)</p>	<p>Speler 1 speelt de bal via de balk naar speler 2. Speler 2 neemt de bal aan en maakt een dummy bij de pylonen en versnelt er langs. Dan speelt hij via de balk naar speler 3 aan de overkant. Speler 3 neemt via de balk de bal aan en versnelt naar binnen met de bal. Daar speelt hij tegendraads weer naar buiten naar speler 4. Speler 4 neemt de bal aan en geeft de bal meteen voorlangs waar speler 5 probeert te scoren met een tip in.</p>		<p>Zet de oefening op elke kat van het veld uit.</p> 	<p>10 ballen</p>

<p>Aanvalsoefening passeren over de backhand</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dreiging over de forehand te spelen. - Scherp, kort en snel richting de backhand kant gaan. - Doorversnellen over de backhand kant. 		<p>Zet de oefening op elke kant van het veld uit.</p> 	<p>10 ballen</p>
Duelleren (aanval/verdediging)				
<p>Dubbelen (10 min)</p>	<p>Aanvalde speler probeert de cirkel te bereiken en daar te scoren. De eerste verdediger probeert de aanvaller naar 1 kant laten gaan waar de 2e verdediger laag erbij komt zodat ze een dubbel kunnen maken, blokt de bal, en daardoor de bal af te pakken.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Er moet communicatie zijn tussen de 2 verdedigers. - De 1e verdediger moet alleen channelen en niet de bal proberen af te pakken. - Het moment van afpakken zitten beide verdedigers laag met hun hele stick op de grond, linker hand aan de stick, rechter los om balans te houden. 		<p>Zet de oefening op elke kant van het veld uit.</p> <p>Wanneer de aanvaller mee verdedigend en ze zetten de verdediger vast met zijn drieën dan kan is het voor de aanvaller de enige mogelijkheid om uit de box stappen.</p>	<p>20 ballen</p>

<p>Dribbeltechniek met daarna een 1 tegen 1 (15 min)</p>	<p>Er starten twee aanvallers tegelijkertijd. Eentje maakt een slalom (zowel backhand als forehand) de andere sprint om de pionnetjes. Daarna spelen ze een 1 tegen 1 op de as van het veld.</p>	<p>Zet de oefening op elke kant van het veld uit.</p>		<p>20 ballen</p>
<p>2 tegen 1, Eventueel direct kaats links/rechts (15 min)</p>	<p>De verdediger geeft druk, maar wil de bal niet hebben. De aanvallers spelen het uit via de balk of rechtreeks. Zorg dat er tempo in de aanvallen zit.</p>	<p>Zet de oefening op elke kant van het veld uit.</p>		<p>12 ballen</p>

<p>3 tegen 2 (15 min)</p>	<p>Zorg eerst dat aanvallers een aantal korte passes geven en daarna start de aanval.</p> <p>Zorg dat ze blijven bewegen in een driehoek.</p>		<p>12 ballen</p>
<p>Eindpartij</p>			
<p>Partij 6 tegen 6 (15 minuten)</p>	<p>Zorg dat duidelijk is welk systeem je precies gaat spelen. Zet de partijen zowel verdedigend als aanvallend neer.</p>		<p>1 bal hesjes</p>