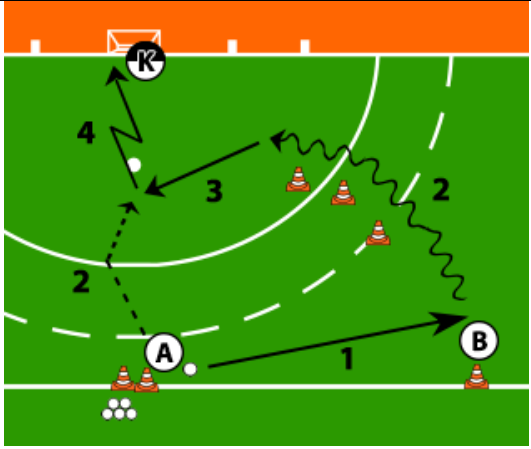
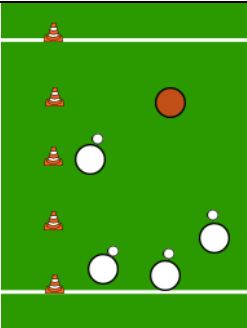


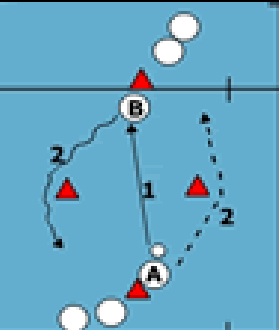
Oefening 1:

<p>Uitleg + regels</p> <ul style="list-style-type: none"> - speler A speelt de bal op speler B, rechtsbuiten - speler B drijft de bal buiten langs de pylonen - speler B geeft een voorzet op speler A die komt inlopen; speler A kiest positie op de kop van de cirkel of iets achter de strafbalstip - op de cirkelrand neemt A de bal aan en slaat op doel; als A kiest voor een positie bij de strafbalstip, rondt hij in 1 keer af met een flats, dus zonder de bal eerst aan te nemen - spelers A en B wisselen van plaats 	<p>Tekening:</p> 	<p>Aandachtspunten:</p> <p>Spelers A</p> <ul style="list-style-type: none"> - op snelheid inlopen - de bal "ontmoeten" en niet al een tijdje stilstaan voordat je de bal krijgt - 'vraag' de bal door je stick laag bij de grond te houden - bij direct doorflatsen op tijd positie innemen en op tijd de stick over de grond naar achter brengen; de flats is een korte snelle beweging <p>Speler B</p> <ul style="list-style-type: none"> - balpositie rechtsvoor - balcontact, bal aan de stick - aandacht voor de bal en de omgeving (split vision) - snelheid houden - bij het spelen van de bal wijst de linkerschouder in de speelrichting - bij het spelen de bal nawijzen met de stick
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

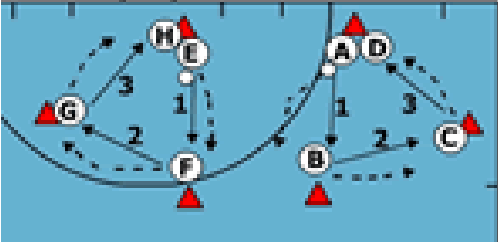
Oefening 2:

<p>Uitleg + regels:</p> <ul style="list-style-type: none"> - de balbezitters moeten proberen de bal naar de overkant te drijven zonder getikt te worden. Als dit lukt moeten zij proberen weer terug te gaan - een speler mag niet langer dan 10 tellen achter de lijn staan - de spelers die getikt zijn, worden ook tikkers en moeten meehelpen tikken 	<p>Tekening:</p> 	<p>Technieken & aandachtspunten:</p> <p><u>Drijven van de bal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - knieën buigen, bovenlichaam groot houden, rechte rug - balpositie voor of rechtsvoor het lichaam - stick 45 graden t.o.v. de grond, balcontact houden - aandacht voor de bal en de omgeving (split vision). 	<p>Differentiatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - de tikkers hebben ook ieder een bal. Die bal mag niet verder dan een sticklengte van hun af zijn als ze een speler willen tikken. - de tikkers houden een stick in hun midden vast. Zij mogen elkaar niet loslaten en moeten dus goed samenwerken. Iedere speler die getikt is haakt aan bij de slinger.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

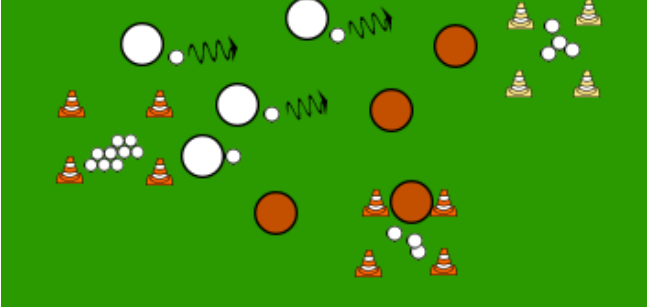
Oefening 3:

<p>Uitleg + regels:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Speler A speelt de bal naar de overkant d.m.v. een schuifslag, push of flats (de trainer geeft dat aan) - Speler B ontvangt de bal en dribbelt om de linker of rechter pylon naar de overkant en sluit achteraan - Speler A gaat zonder bal via de andere pylon naar de overkant 	<p>Tekening:</p> 	<p>Technieken & aandachtspunten:</p> <p><u>Pushen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Armen vrij van het lichaam, linker elleboog wijst naar voren - Bal via een trek en duwbeweging over de grond spelen - Gewicht verplaatst daarbij naar de linkervoet
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

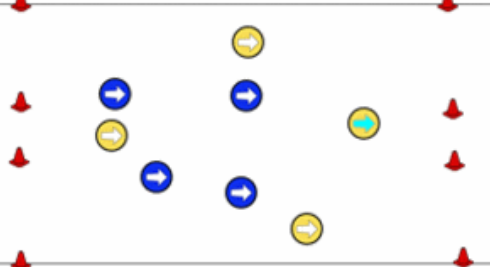
Oefening 4:

Uitleg + regels:	Tekening:	Technieken & aandachtspunten:	Differentiatie:
<ul style="list-style-type: none"> - speler A speelt de bal naar speler B, loopt achter zijn bal aan en neemt de plaats over van speler B - speler B speelt speler C aan en neemt de plaats over van speler C 		<p>Pushen</p> <ul style="list-style-type: none"> - handen in de normale greep, handen uit elkaar - linker schouder wijst naar de speelrichting - bal bij de rechtervoet - knieën gebogen, gewicht op het rechterbeen - armen vrij van het lichaam, linker elleboog wijst naar voren - stick achter de bal plaatsen - bal via een trek en daarna duwbeweging over de grond wegspele - gewicht verplaatst daarbij naar de linkervoet - knieën blijven gebogen - bal nawijzen met de stick 	<ul style="list-style-type: none"> - de spelers staan dicht bij elkaar. Dat betekent, dat de push of de duw-pass de beste technieken zijn om hier te gebruiken - spelen eerst met de wijzers van de klok mee, daarna andersom - lopen in de tegengestelde richting, dus bv. spelen naar links en lopen naar de pylon rechts - spelen met twee ballen tegelijk, waardoor de spelers overzicht moeten hebben of de medespeler wel klaar staat

Oefening 5:

Uitleg + regels:	Tekening:	Technieken & aandachtspunten:
<ul style="list-style-type: none"> - het witte team (smokkelaars) probeert de ballen uit het vierkant naar het gele vierkant (gele kasteel) te smokkelen - het bruine team (de agenten) moet dit voorkomen, door de ballen van de smokkelaars af te pakken - als de bal is afgepakt, brengt de agent de bal naar zijn eigen vak, de smokkelaar moet een nieuwe bal halen - waar liggen aan het eind de meeste ballen? 		<p>Balbezit</p> <ul style="list-style-type: none"> - split vision (kijk naar de verdediger en de bal). - maak een actie om de verdediger voorbij te komen. - Houd de bal aan je stick <p>Niet balbezit</p> <ul style="list-style-type: none"> - begeleiden en niet instappen richting de bal.

Oefening 6:

Uitleg + regels:	Tekening:	Technieken & aandachtspunten:	Differentiatie:
<p>Partij spelen waarbij eventueel opdrachten meegegeven kunnen worden:</p>		<p>Omschakelen:</p> <p>Balbezit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aanval maakt het veld groot <p>Niet balbezit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verdediging maakt het veld klein 	<ul style="list-style-type: none"> - Max per speler 3 keer raken. - Omschakelen, als je gescoord hebt dan houd je de bal en draait de ploeg van kant. Je kunt nu in de andere goal scoren. Dit is goed om de omschakeling te oefenen.