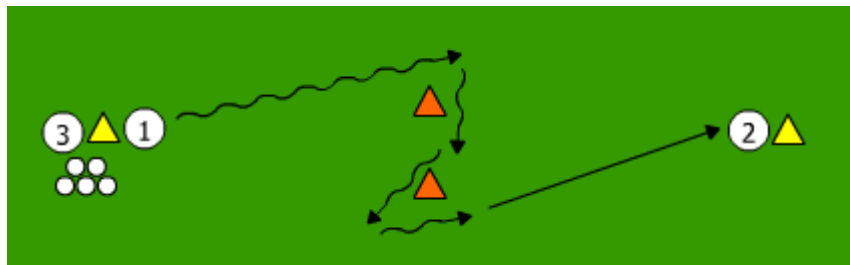


Thema: Richtingsverandering

10 Minuten: Warming-up met bal en stick

10 Minuten: Oefening voor aanleren van de techniek

Dreierlauf vorm met richtingsverandering. Speler 1 drijft met de bal linksom tussen de pylonnen door en speelt de bal naar speler 2. Speler 1 sluit achteraan bij speler 2. Speler 2 loopt de andere kant op en maakt dezelfde beweging als speler 1 op de heenweg. Vervolgens speelt speler 2 de bal naar speler 1.



Differentiatie:

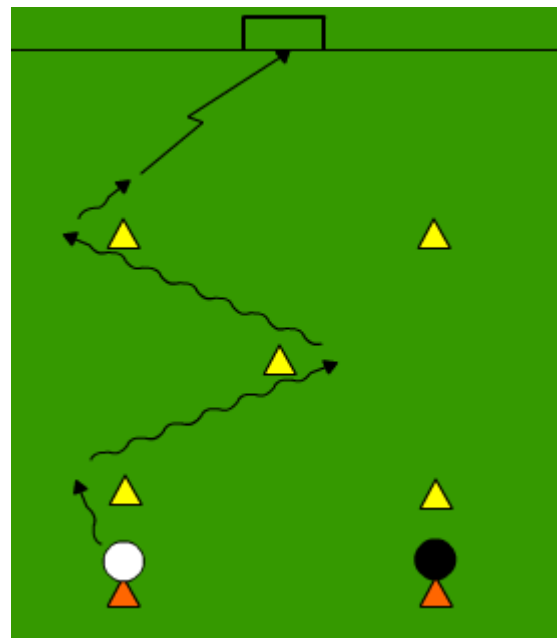
- Rechtsom ipv linksom
- Van twee kanten tegelijk

20 Minuten: Spelvorm met de aangeleerde techniek

De speler loopt in een S-bocht om de pylonnen en scoort op doel. De oefening kan aan twee kanten.

Differentiatie:

- 2 Tegelijk (Split vision)
- Wie als eerste scoort, heeft een punt voor zijn team verdient



20 Minuten: Eindpartij