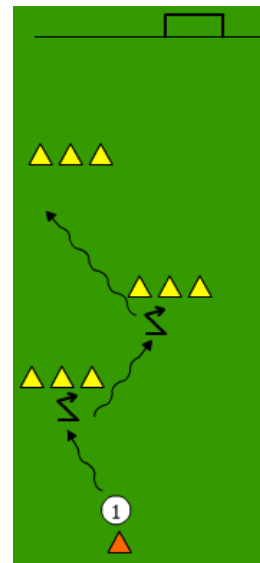


## Thema: Versnelling met richtingsverandering

### 10 Minuten: Warming up met stick en bal

### 15 Minuten: Oefening met aanleren techniek

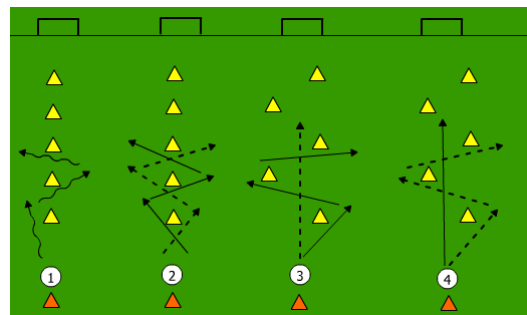
Speler 1 drijft met de bal naar de 3 pylonnen. Bij de pylonnen doet de speler een schijnbeweging en gelijk daar een versnelling. Dit doet de speler 3x, vervolgens mag speler 1 scoren in het doeltje. De focus ligt bij de versnelling en niet bij de schijnbeweging.



### 15 Minuten: Oefening toepassen van techniek in spelvorm

Vier keer een verschillende slalom. Als het goed loopt, kan je er een estafette van maken.

- 1) De speler loopt met de bal tussen de pylonnen door en scoort
- 2) De speler loopt aan de andere kant van de pylonnen dan de bal. Dus als de bal links gaat, gaat de speler rechts
- 3) De speler loopt rechtdoor, de bal gaat buitenom
- 4) De speler loop buitenom, de bal gaat rechtdoor



### 20 Minuten: Partijvorm