

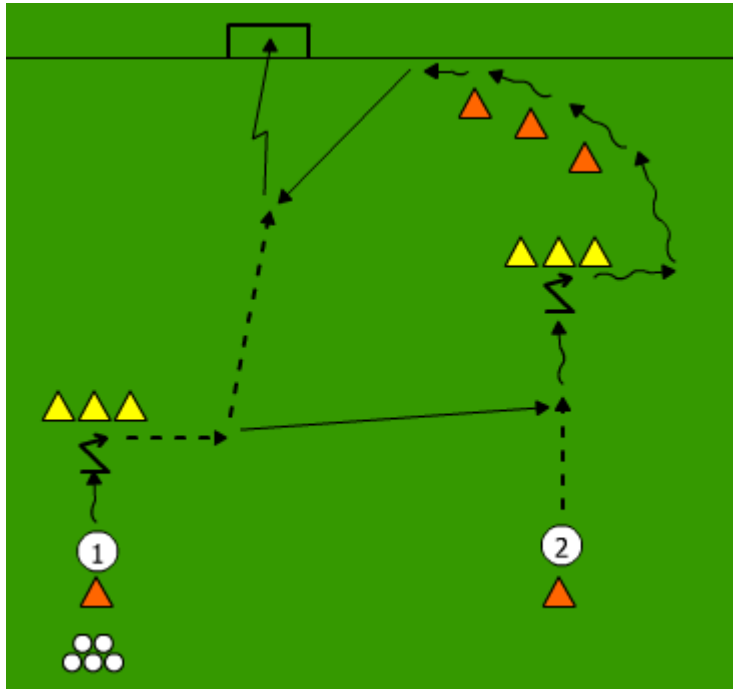
Thema: Sterk lopen en 1 tegen 1

10 Minuten: Warming up met bal en stick

15 Minuten: Oefening aanleren van techniek

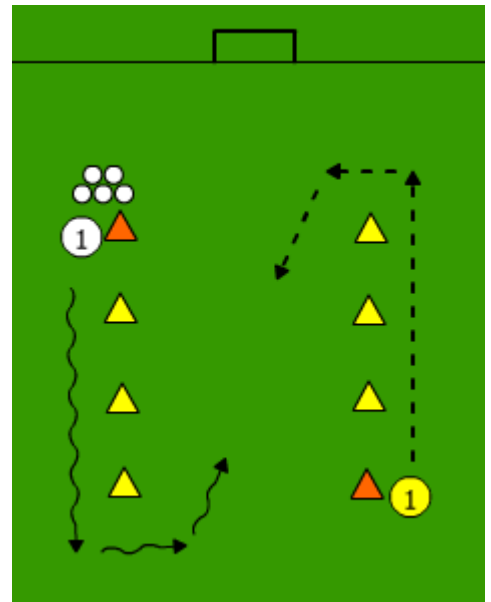
Speler 1 loopt op en doet een schijnbeweging naar links, vervolgens gaat hij naar rechts. Speler 2 krijgt de bal van speler 1 in de loop. Speler 2 doet dezelfde schijnbeweging bij de gele pionnen. Vervolgens versnelt speler 2 op de oranje pionnen.

Sterk lopen: ellebogen breed, bal rechts voor je, handen goed uit elkaar.



20 Minuten: Spelvorm waarin je de techniek toepast

De aanvaller (geel) loopt met de bal om de pylonnen en wil vervolgens scoren in het doel. De verdediger (wit) loopt de andere kant op en gaat verdedigen. Snelheid met de bal wordt dus beloond. Coach hierbij vooral op versnelling, sterk lopen en hoe je een duel speelt



15 Minuten: Eindpartij