

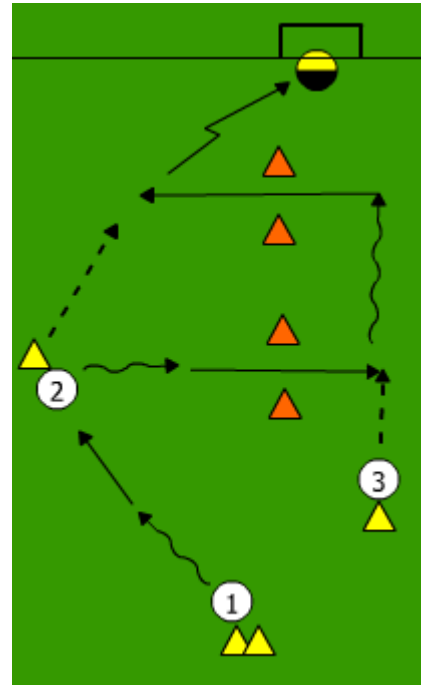
Thema: Push (Duitse Push) en push uit de loop

10 Minuten: Warming up met bal en stick waarbij je de duitse push (hebben we besproken op de train de trainer avond) terug laat komen

15 Minuten: Oefening met aanleren van de techniek

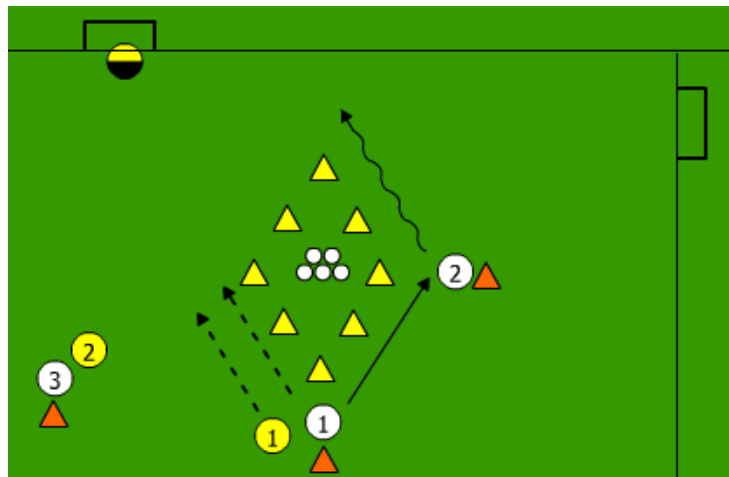
Speler 1 speelt de bal met een duitse push naar speler 2. Speler 2 pusht de bal door het oranje poortje naar speler 3. Speler 3 loopt door en pusht de bal door het tweede oranje poortje terug naar de doorgelopen speler 2. Speler 2 rondt af op de goal.

Differentiatie: Alles uit de loop doen. Dus de speler loopt eerst een stukje op en pusht dan uit de loop. De bal wordt dat in de loop gespeeld van je medespeler.



20 Minuten: Spelvorm waarbij we de techniek toepassen

In de gele ruit mogen de spelers niet komen. Het is de bedoeling dat speler 1 van de witte partij de bal naar speler 2 pusht. Speler 2 loopt rechts om de ruit heen en bouwt een aanval op via de rechterkant. Het wordt een 3:2. De gele partij kan bij balverovering scoren in het goaltje rechts.



Maximaal 15 minuten: Eindpartij