

Thema: Turn

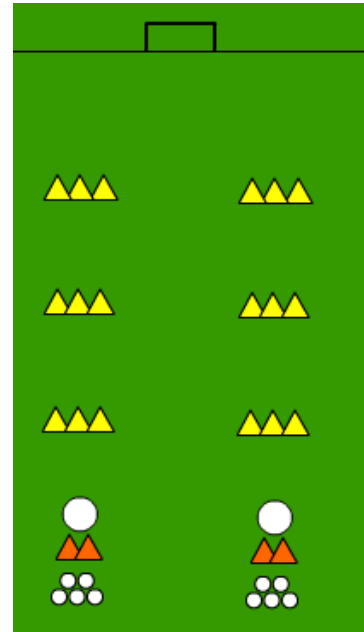
10 Minuten: Warming up met bal en stick

15 Minuten: Oefening met aanleren van de techniek

Turn me wild! De speler doet bij alle drie de pylonnenrijtjes een turn om vervolgens te scoren. Begin met de forehand turn:

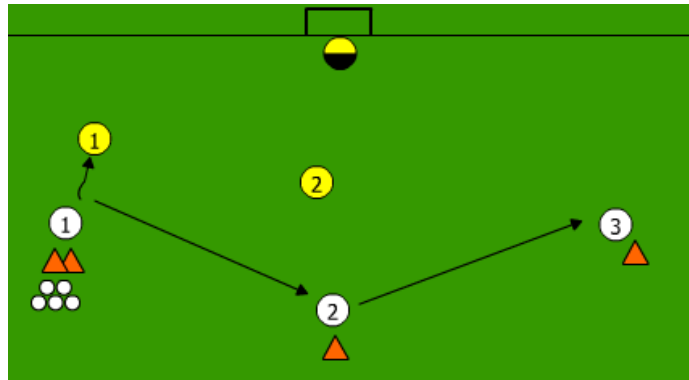
- Hou je handen goed uit elkaar
- Goed laag zitten
- De bal ligt rechts naast je in de krul van je stick
- Je armen zijn gestrekt en gekruist
- In één vloeiende beweging wordt de bal naar je backhand gedraaid
- Je armen blijven gestrekt

Differentiatie: De backhand turn. Hierbij ligt de bal links naast je en trek je de bal in één vloeiende beweging naar de normale balpositie om verder te drijven.



20 Minuten: Spelvorm waarin je de techniek toepast

Speler 1 van de aanvallende partij (wit) loopt richting de verdediger. Voor de verdediger doet hij een turn en speelt de bal naar speler 2. Deze neemt de bal begeleidend aan en speelt de bal door naar speler 3. Vanaf dat moment is het een 3:2. De verdedigers kunnen scoren door tussen de 2 oranje pylonnen te drijven



15 Minuten: Eindpartij