VIERMANS | WEEK 49

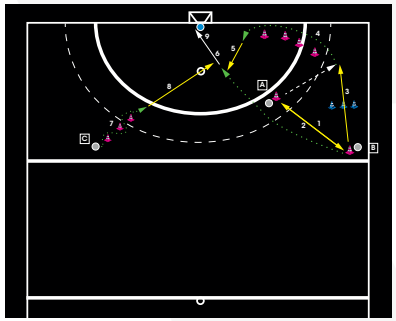
THEMA: DOELPUNTEN MAKEN

1. AFRONDEN ACHTERLIJN

* Aanval achterlijn + tippen op afstand
* Verdeel de spelers over de plekken A-B-C

UITLEG IN STAPPEN:
1. B passt naar A. A passt terug
2. A loopt zich in de diepte vrij en ontvangt d.m.v. een liftpass de bal van b
3. B rent na zijn pass door en blijft 'haaks' lopen t.o.v. A
4. A rent via de achterlijn binnen en geeft de bal op B
5. B scoort in 1-touch
6. C slalomt door de poortjes en passt de bal door op B
7. B tipt de bal in de goal waarbij B niet verder staat dan stiphoogte.

VARIATIES:
1. Zet de oefening aan 2 kanten uit.
2. B trekt naar binnen en passt met de backhand op A. A trekt de bal op de achterlijn naar binnen en passt met de backhand op B.



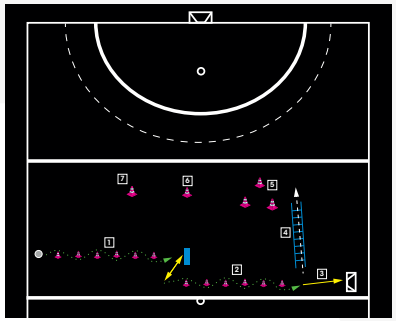
FOCUSPUNTEN:
1. Rendement op goal. Het hoeft niet mooi.
2. De bal van C moet niet te vroeg gespeeld worden. Kijk elkaar even aan.

2. HOCKEYCONDITIE

* Hockeyconditie
* Spelers starten achter elkaar. De volgende start als de eerste speler bij '2' is.

UITLEG IN STAPPEN:
1. Slalom door de pionnen heen en pass op rebound board
2. Slalom door de pionnen met telkens 2 tikjes (forehandbackhand)
3. Flats op het goaltje
4. Ga met de stick in de rechterhand door de loopladder
5. Verplaats de 2 verschillende ballen net zo lang in de driehoek totdat deze terug liggen
6. 10 pushups
7. 10 jumping jacks, 1 minuut rust. Dit wordt 4 of 5 keer per persoon uitgevoerd.

VARIATIES:
1. Haal eventueel oefening 7 weg. De tussen pauzes mag je zelf afstemmen qua tijd.
2. Bij 2 de volgende volgorde: dummy - drag - dummy - drag

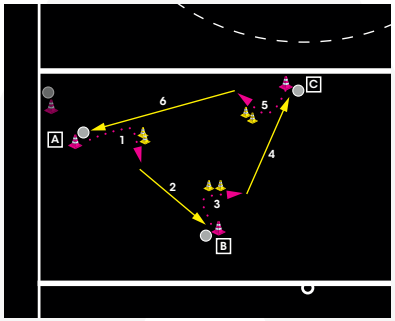


3. BASIS TECHNIEK

* Verbeteren basistechnieken
* Verdeel de spelers over A-B-C. De speler achter A wordt de nieuwe A.

UITLEG IN STAPPEN:
1. A drijft op de gele pionnen (verdediger) af
2. A maak een vlugge beweging met stick en bal van links naar rechts en passt naar B
3. B en C herhalen deze stappen.
4. Je loopt steeds achter je bal aan zodat je 1,5m kunt aanhouden.

VARIATIES:
1. Dummy
2. Backhand dummy
3. Lift
4. Andersom doordraaien.



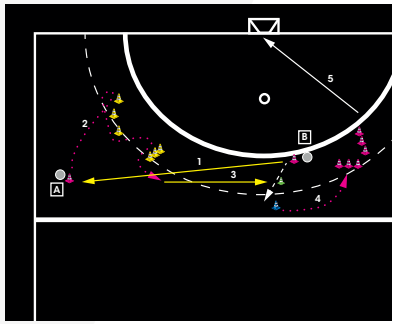
FOCUSPUNTEN:
1. Elk gedeelte op volle snelheid doen. Het is telkens 3/4 seconden focus.
2. Dit is het moment om technieken te ontwikkelen. Probeer echt de opdracht goed uit te voeren.

4. BEHENDIGHEID CIRKEL

* Behendigheid rondom de cirkel
* Verdeel de spelers over plek A en B

UITLEG IN STAPPEN:
1. B passt de bal naar A
2. A versnelt naar voren, haalt de bal terug en vervolgens versnelt hij terug naar het midden
3. A passt naar B
4. B versnelt mét bal om de blauwe pion richting de rode pionnen
5. B dragt de bal naar rechts, lift over de pionnen naar buiten
6. B scoort

VARIATIES:
1. Bij de gele pionnen kun je je technieken veranderen zolang de bal maar naar B gaat
2. A neemt tussen blauw en geel de bal open aan
3. A doet alsof hij gesloten aanneemt en gaat alsnog open weg.



© HOCKEYWERKT | SK