



1. DUBBEL SCOREN

- * Dubbel scoren
- * Het is 1 oefening verdeeld over 2 blokken. Halverwege wisselen de spelers van blok.

UITLEG IN STAPPEN:

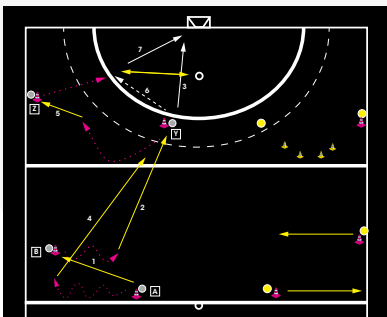
1. A legt 2 ballen voor zichzelf klaar
2. A passt bal 1 naar B, slalomt met bal 2 recht vooruit en passt naar Y
3. B maakt een korte slalom en passt de bal hard naar Y
4. Y scoort zo snel mogelijk en biedt zich aan voor de volgende bal van A
5. Y versnelt met een hand aan de stick om de gele pionnen (backhand in het voorbeeld) en passt naar Z
6. Z versnelt liftend naar voren en drijft tot aan de cirkel
7. In de cirkel passt hij tegen het rebound board
8. Y heeft zich zo gepositioneerd dat hij deze bal kan oppakken en scoort nogmaals.

VARIATIES:

1. Z scoort zelf en Y staat bij de 2e paal voor de tip-in
2. De bal van A op V is d.m.v. een scoop

WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Check of Z de pass op het rebound board aanpast omdat hij leert. Plaats jezelf vlakbij het board om eventuele slechte ballen te corrigeren.
2. De uitvoering is belangrijker dan de kwantiteit. Een perfecte pass levert meer resultaat dan een overhaaste klap.



FOCUSPUNTEN:

1. De passes van A en B zijn hard en strak in de stick van Y
2. Z moet zich erg goed focussen voor de bal op het rebound board

2. CONCENTREREN SCOORT

- * Concentratie tot het scoren.
- * De meeste ballen liggen bij A's. Enkele ballen bij de trainer en 1 bij de B's.

UITLEG IN STAPPEN:

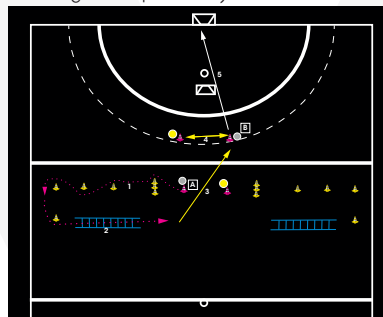
1. De spelers B spelen één bal over net zo lang tot dat A ze een nieuwe bal aanspeelt.
2. A versnelt en maakt een passeerbeweging richting de achterlijn
3. Bij het gele poortje drijft A is volgt: lichaam links - bal rechts
4. Tussen de gele poortjes wordt de bal met de backhand gedreven
5. Bij het gele poortje weer terug naar lichaam links - bal rechts
6. Vervolgens versnellen om de gele pion en door de looppladder (lichaam erin, bal rechts er naast)
7. A passt de bal naar B
8. B scoort d.m.v. een kapflats over het grote doel heen.

VARIATIES:

1. Maak er een estafette race van. Wie scoort er als eerste 5 goals
2. De eerste B die scoort krijgt een extra bal van de trainer. Deze moet gescoord worden met een push over het doel heen.

WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Laat ze eerst een paar keer oefenen voordat je echt een wedstrijd houdt.
2. Vergeet niet te wisselen (kan van kant en ook van gebied op het veld).



FOCUSPUNTEN:

1. Met name de spelers B moeten zich blijven concentreren want de passes naar elkaar moeten goed zijn (anders minpunt)
2. Het drijven van A De balcontrole is erg belangrijk voor het vervolg van de oefening.

3. CIRCEL REFLEX

- * Snelheid in de cirkel
- * De ballen zijn verdeeld over A-B en de extra blauwe pion.

UITLEG IN STAPPEN:

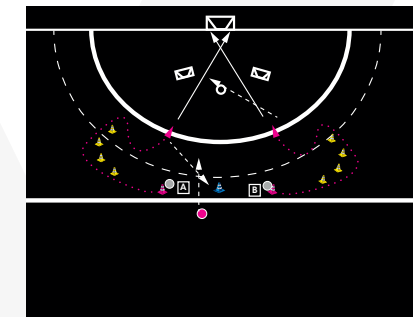
1. A en B starten tegelijkertijd
2. Ze drijven een-handig om de blauwe pionnenrij
3. Net voor de cirkel trekken ze de bal haaks naar binnen en scoren ze op het grote doel.
4. Vervolgens roept de trainer A of B (in het voorbeeld A).
5. A pakt vervolgens een nieuwe bal bij de blauwe pion terwijl B zich positioneert op de stip
6. A probeert ongeveer vanaf de pion te scoren in 1 van de 2 kleine goalsjes.
7. Scoort A wint hij, B mag proberen de bal te onderscheppen
8. Onderschept B de bal dan moet hij z.s.m. scoren op het grote doel.

VARIATIES:

1. Onderschept B de bal dan moet hij sterk om de grote goals heen drijven om te scoren.
2. A en B starten met een andere techniek (bijv. slalom)

WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Blijf letten op de veiligheid van de tweede speler
2. Liever wat minder vaak uitvoeren als dat voor een hogere concentratie zorgt.



FOCUSPUNTEN:

1. De tweede speler moet snel schakelen om te kunnen scoren. Alle technieken mogen gebruikt worden.
2. Het doel van de tweede bal is eigenlijk een perfecte harde tip-in bal.
3. De speler in de cirkel leunt op z'n voorvoet om zo bij de bal te kunnen komen.