

OEFEENVORM
ORGANISATIE
OPMERKING
INLEIDING

Kat en muis, kat is dribbelaar, muis heeft lintje aan de broek hangen.

Vrij door de zaal eventueel het veld verkleinen.

- Zoveel tikkers als nodig, dat iedereen in beweging is.

FUNDAMENTAL 1

- a1 Slalomloop schaatspas, stap links rechts links opzij rechts links rechts.
- a2 Lummelen 2 - 2 zonder dribbel van en naar de bal bewegen.
- a3 Zie a2 met dribbel.
- a4 Zie a2 nu 3 - 3.
- a5 Zie a3.
- a6 Wie past het meest zonder interceptie.

Omgangsbaan

1/2 veld.

a2

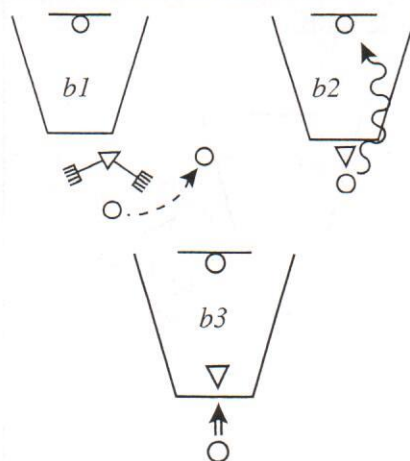


- Loopvormen zijn belangrijk voor voetwerk en vrijlopen.
- Bij aanbieden vragen om de bal.
- Geen contact.
- Bij verdedigen hand in passlijn.
- Zie beide aanvallers.

FUNDAMENTAL 2

- b1 De aanvaller moet passen.
- b2 De aanvaller moet dribbelen richting ring.
- b3 De aanvaller mag niet schieten.
- b4 Vrij 1 - 1 de aanvaller mag niet scoren.
- b5 Hoeveel scores weet de verdediger te voorkomen van de 10.

Allen deze vorm oefenen 2-tal.



- Houd afstand van deze aanvaller.
- Deze kan: passen, dribbelen, schieten.
- Dwing de aanvaller naar de zijlijn of naar het midden door middel van verdedigingshouding.

SPEL

- 1 - 1 Met uitdaging.
Begin buiten de 3 punts lijn.

