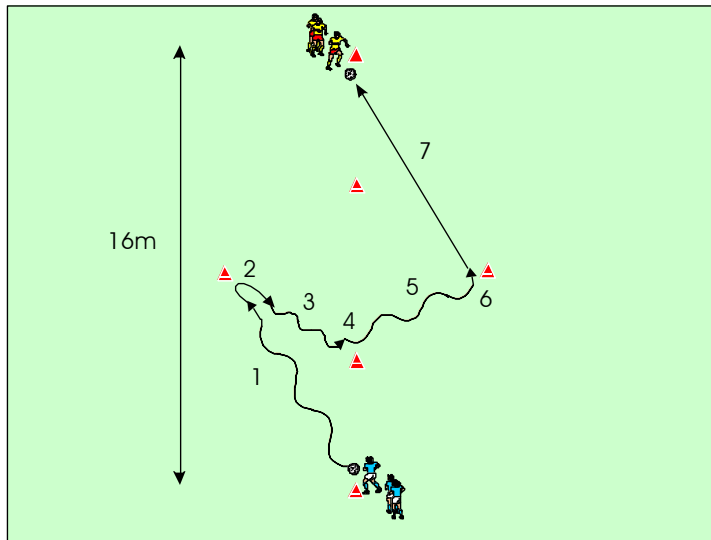


Stage weekend juni: side step / dubbel kap / step-on / schaar / overstap / hook-turn

Materiaal: 2 kleine doelen, aantal ballen, potjes en hesjes en stokken

Blok 1: Opwarming



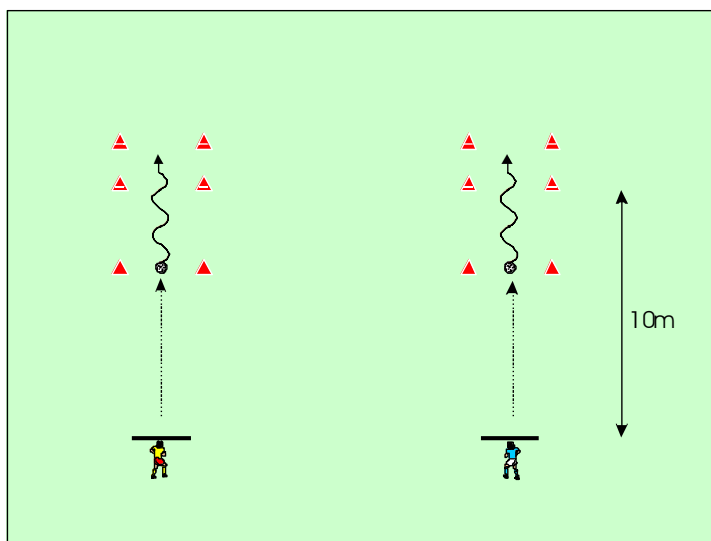
Beschrijving

Ruimte van 16m
2 groepen van 3 spelers

beide eerste spelers leiden de bal diagonaal en voeren de step-on of hook-turn uit (1,2) leiden verder naar het volgende potje (3) en voeren de side step, schaar, overstap of dubbele kap uit (4), leiden nog 1 keer naar het volgende potje (5) en voeren daar opnieuw 1 van de vorige bewegingen uit (6) om vervolgens te passen naar de volgende gele of blauwe speler.

Duur: 2x5 min

Blok 2: Versnellingsoefening met loopcoördinatie over stok



Beschrijving

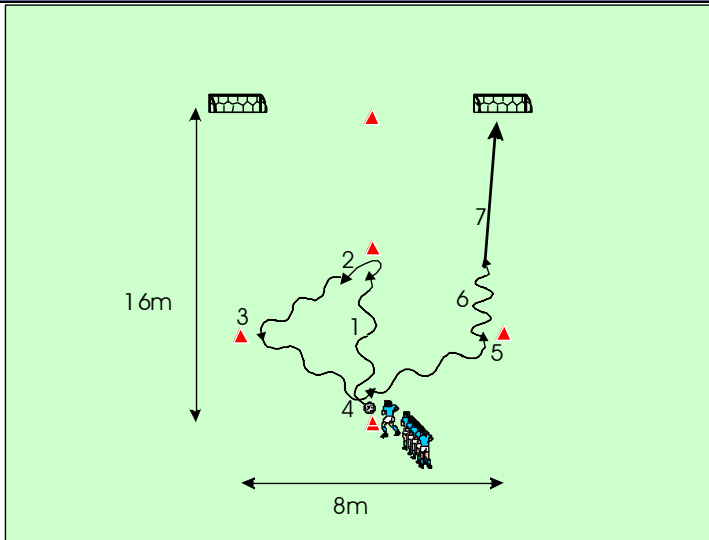
1 groepen van 3 spelers

a en b doen een opgelegde actie bij de loopstok, versnellen naar de bal en leggen die stil in het verste vak.

5 verschillende oefeningen

Elke oefening 2x herhalen.

Blok 3: Afwerking op doel



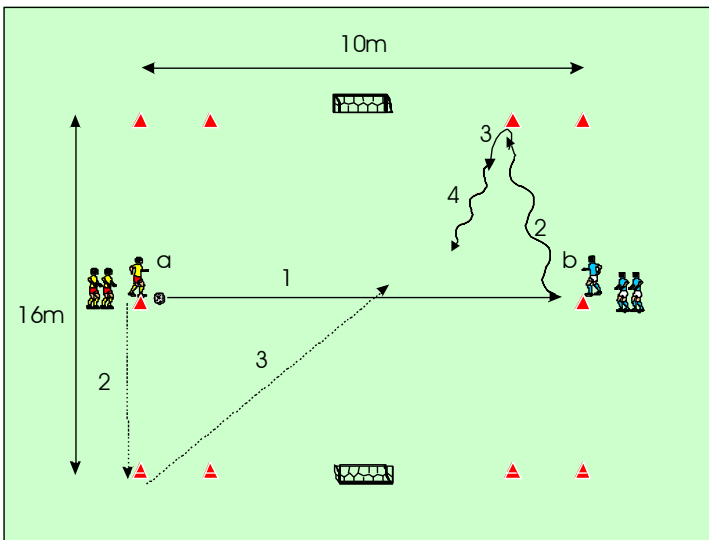
Beschrijving

1 groep van 6 spelers en 2 doeltjes.

De speler leidt de bal naar het eerste potje (1) waar hij de hook-turn of step-on doet (2), vervolgens leidt hij naar het volgende potje waar hij de side step, schaar, overstap of dubbele kap doet (3), de speler doet dit ook bij de 2 volgende potjes (4,5) om vervolgens af te werken op het doeltje (6,7)

Duur: 2x7 min

Blok 4: Duel 1 vs 1



Beschrijving

2 groepen van 3 spelers

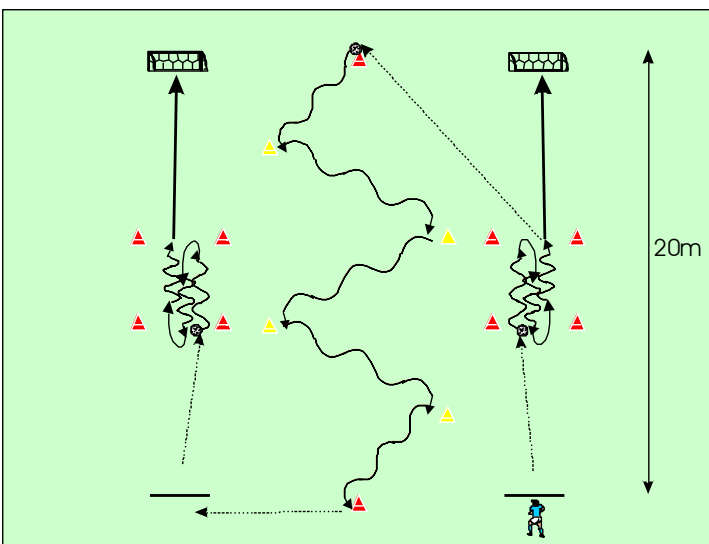
2 kleine doeltjes

Ruimte van 16m op 16m

A speelt in op b (1) en versnelt rond het poortje terwijl b versnelt naar het poortje (2), b doet de step-on of hook-turn aan het poortje terwijl a aankomt (3), b probeert a te dribbelen en te scoren in het doeltje (4)

Duur: 2x5 min

Blok 5: Parcours



Beschrijving

1 speler werkt altijd. 3 ballen liggen klaar.

Speler doet loopactie over de stok neemt de bal en doet eerst step-on en dan hook-turn. na de hook-turn scoren in het doeltje. Snel de andere bal halen en dan de zigzag, eerste dubbele kap, dan side step, dan schaar en als laatste overstap. Bal stilleggen aan het rode potje. Weer loopactie bij de stok en dan weer de step-on en hook-turn op te eindigen met trap op doeltje. Per doelpunt 2 seconden af de tijd.