

D.11. Variaties in de aanloop.



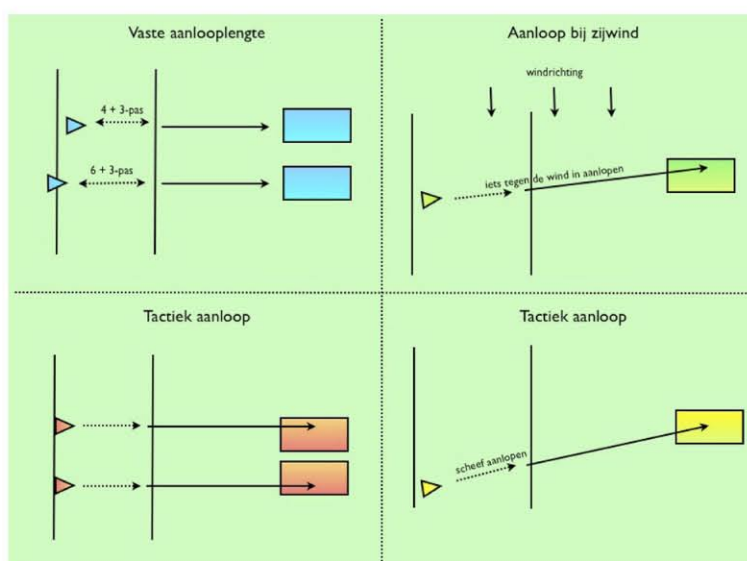
Doel

1. Je hebt een vaste aanloopte bij je opslag.
2. Je beheerst bij zijwind het “tegen de wind inlopen”.
3. Je kunt bij verschillende spelsituaties “spelen” met je aanloop.



Uitleg

We gaan vandaag trainen op verschillende manieren van aanlopen. Dit kan uit technische overwegingen (vaste aanloop), maar ook uit tactische overwegingen (schuine aanloop bij een kleine kaats). We beginnen met een vaste aanloopte.



Oefenvorm

- Trainen van een vaste aanloopte bijv 6 + 3-pas.
- Bij zijwind het trainen van het tegen de wind inlopen (zie tekening).
- Bij bijvoorbeeld een kleine kaats meer links of rechts aanlopen en rechtuit slaan.
- Bij een kleine kaats heel schuin aanlopen.



Variaties

- Bedenk zelf een aanloop, die tactisch kan zijn.



Spelvormen

- Kaats verdedigen met schuine aanloop, wie lukt het het vaakst?