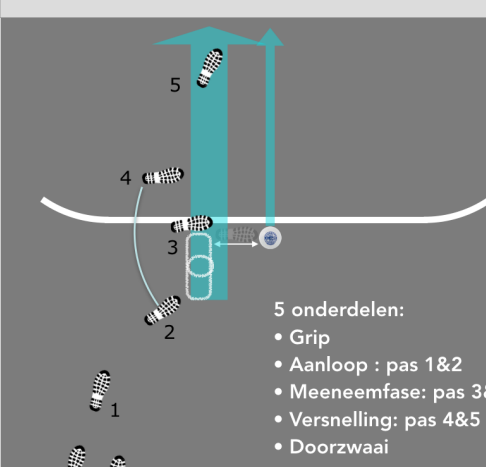

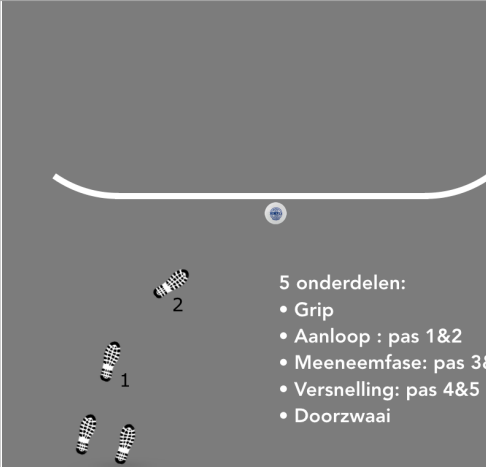



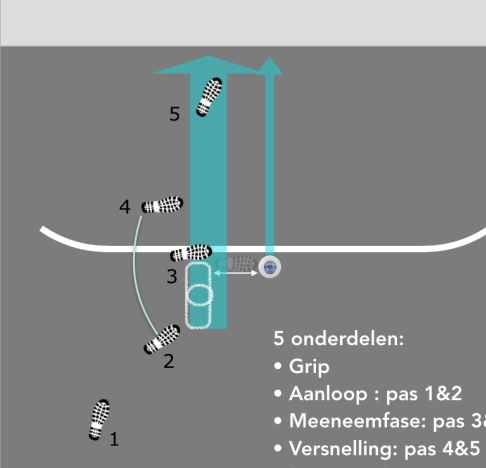



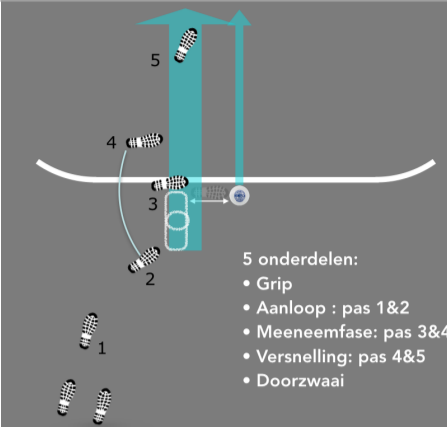

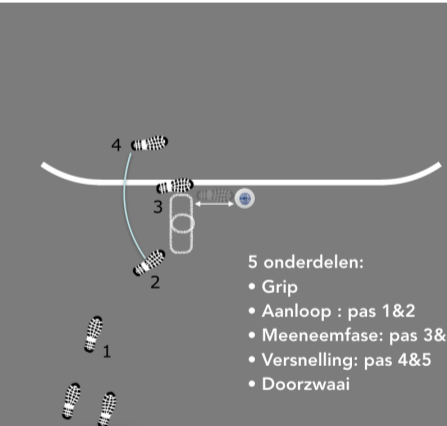
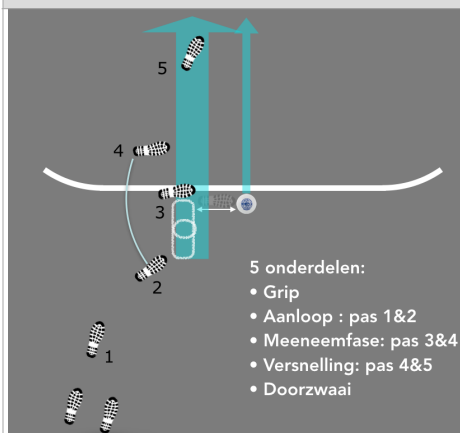
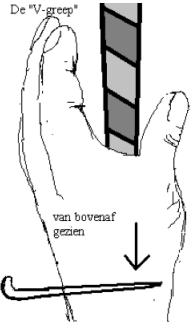


Fase		Kenmerken : "Allés in het teken van de versnelling"		
<b>GRIP</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>losjes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uit elkaar push afstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>linkerhand v-greep,</li> <li>rechterhand wijsvinger achter de stick</li> </ul>
 <p>5 onderdelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grip</li> <li>Aanloop : pas 1&amp;2</li> <li>Meeneemfase: pas 3&amp;4</li> <li>Versnelling: pas 4&amp;5</li> <li>Doorzwaai</li> </ul>				
<b>AANLOOP</b> <b>pas 1&amp;2</b> <b>cruciaal:</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>3 tot 5 passen,</li> <li>1ste pas = correctiepas ivm aangeef</li> <li>(voorbereidende stap voor pickup)revoet voor de pickup iets indraaien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diagonaal achter de bal</li> <li>hoek van ± 40°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rustig,</li> <li>versnellend</li> <li>op de voorvoeten ontspannen schouders</li> </ul>
 <p>5 onderdelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grip</li> <li>Aanloop : pas 1&amp;2</li> <li>Meeneemfase: pas 3&amp;4</li> <li>Versnelling: pas 4&amp;5</li> <li>Doorzwaai</li> </ul>				
<b>MEENEEMFASE</b> <b>pas 3&amp;4</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>linker voet iets open(max 45°) belangrijk is dat de linkerheup en schouder naar het doel wijzen</li> <li>ter hoogte van of iets voorbij de bal</li> <li>lichaamszwaartepunt rechte lijn naar het doel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bij kruispas achterlangs: 1 voet afstand</li> <li>bij aansluitpas 2 voet afstand</li> <li>bij kruispas voorlangs: 3 voet afstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rechte stick ,</li> <li>recht blad,</li> <li>linkerschouder en heup wijzen naar het doel</li> <li>linkerhand zo dicht mogelijk bij rechterelleboog</li> <li>de bal rechte lijn naar het doel</li> <li><i>Blijf hoog</i></li> </ul>
 <p>5 onderdelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grip</li> <li>Aanloop : pas 1&amp;2</li> <li>Meeneemfase: pas 3&amp;4</li> <li>Versnelling: pas 4&amp;5</li> <li>Doorzwaai</li> </ul>				
<b>VERSNELLING</b> <b>pas 5</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>afzet met rechervoet, rechervoet parallel aan cirkelrand;</li> <li>hoofd op/boven de heup</li> <li>daling lichaamszwaartepunt</li> <li>strekking rechter voet, heup, schouder, elleboog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>open linkervoet</li> <li>stap richting het doel</li> <li>parallel aan de bal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>insnijden:(de stick schuift achter de bal doordat je lichaam omlaag beweegt)</li> <li>de bal "rolt" op (±5cm) en af de stick</li> <li>handen voorbij het linker been</li> <li>ruimte tussen linkerarm en been</li> </ul>
<b>Versnelling :Snap</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>duw trek beweging linker en rechter hand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>klapactie rechterpols</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>polsen rollen over elkaar</li> </ul>
 <p>5 onderdelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grip</li> <li>Aanloop : pas 1&amp;2</li> <li>Meeneemfase: pas 3&amp;4</li> <li>Versnelling: pas 4&amp;5</li> <li>Doorzwaai</li> </ul>				
<b>DOORZWAAI</b> <b>pas 6</b> <b>cruciaal:</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>rechter heup/been roteert om de linkerheup en stapt door</li> <li>rechterbeen buigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>balans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>linkerelleboog komt omhoog</li> <li>bolle kant stick boven</li> </ul>
 <p>5 onderdelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grip</li> <li>Aanloop : pas 1&amp;2</li> <li>Meeneemfase: pas 3&amp;4</li> <li>Versnelling: pas 4&amp;5</li> <li>Doorzwaai</li> </ul>				

Fase	Veel Voorkomende Fouten	Correcties	Oefeningen
<b>GRIP</b>			
 <p>5 onderdelen:  • Grip  • Aanloop : pas 1&amp;2  • Meeneemfase: pas 3&amp;4  • Versnelling: pas 4&amp;5  • Doorzwaai</p>	linkerhand te open (handrug naar de grond)	je mag je nagels niet kunnen zien	slepen en met linkerhand duim en wijsvinger de stick vastpakken
	linkerhand te gesloten(draaigreep)	v-greep (duim en wijsvinger vormen een V boven op de stick)	slepen over een lijn met rechterhand en laat vastpakken linkerhand
	rechterhand wijsvinger niet achter de stick	wijs de bal na met je wijsvinger	slepen over een lijn met rechterhand
<b>AANLOOP</b> pas 1&2 cruciaal:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>plaatsing rechtervoet iets ingedraaid naar de bal</li> </ul>  <p>5 onderdelen:  • Grip  • Aanloop : pas 1&amp;2  • Meeneemfase: pas 3&amp;4  • Versnelling: pas 4&amp;5  • Doorzwaai</p>	te lang	kortere aanloop	van achteren naar voren werken: starten met pas 3 (dus 2 is al geplaatst) vervolgens pas 2 vervolgens pas 1
	te snel starten	walsje : tadada Boem	
	zigzag aanloop ( het lichaamszwaartepunt beweegt zich van het doel af)	diagonaal schuin achter de bal starten	
	op de hakken / volle voet	op je tenen lopen	
<b>MEENEEMFASE</b> pas 3&4 cruciaal:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>plaatsing linkervoet op of (net) over de cirkelrand en zo goed als parallel aan de cirkelrand</li> <li>Linker heup en schouder wijzen naar het doel</li> </ul>  <p>5 onderdelen:  • Grip  • Aanloop : pas 1&amp;2  • Meeneemfase: pas 3&amp;4  • Versnelling: pas 4&amp;5  • Doorzwaai</p>	stick schuin / bal te ver achter je	<ul style="list-style-type: none"> <li>bal eerder meenemen de cirkel in (frontloaden)</li> <li>zorg dat je de achterkant van de bal kunt blijven zien</li> </ul>	slepen vanuit pas 4 (dus 3 is al geplaatst)
	blad schuin	rechterelleboog licht gebogen (dus linkerduim naar de elleboog en niet de elleboog naar de duim)	slepen en met linkerhand duim en wijsvinger de stick vastpakken
		maak contact met je linkerduim met je rechter elleboog	slepen vanuit pas 5 (dus 4 is al geplaatst)
	bal niet recht naar het doel meenemen	differentieel leren	slepen vanuit de afschuif bal naar je toe, van je af laten rollen bij de pickup
	bal gaat schuin de cirkel in, van de speler af	afstand van linkervoet (pas 3) naar de bal bij de pick-up groter maken	<ul style="list-style-type: none"> <li>van achteren naar voren werken: starten met pas 4 (dus 3 is al geplaatst) vervolgens pas 3 vervolgens pas 2, vervolgens pas 1</li> <li>dwingende leersituatie: markers om afstanden aan te geven , "gang" maken waar ze door heen moeten: ; sticks neer leggen ; met andere ballen de ruimte beperken</li> </ul>
	bal gaat schuin de cirkel in, naar de speler toe	afstand van linkervoet (pas 3) naar de bal bij de pick-up kleiner maken	
	speler stapt (pas 5) naar links	afstand van linkervoet (pas 3) naar de bal bij de pick-up groter maken	
	speler stapt (pas 5) naar rechts	afstand van linkervoet (pas 3) naar de bal bij de pick-up kleiner maken	

Fase	Veel Voorkomende Fouten	Correcties	Oefeningen
<b>VERSNELLING</b> <b>pas 4&amp;5</b> <b>cruciaal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lang hoog blijven zodat de versnelling samenvalt met de daling van je lichaamsswaartepunt</li> <li>• afzet rechtervoet (pas 4) voet moet kracht geven richting doel dus moet minimaal parallel aan de cirkelrand staan of iets ingedraaid naar het doel</li> <li>• strekking rechtervoet-knie-heup-schouder-elleboog-pols</li> <li>• <b>VERSNELLING</b></li> </ul>	linkervoet (pas 5) dwars zetten	tenen naar het doel (hoeft niet helemaal maar een natuurlijke open stand)	slepen vanuit pas 5 (dus 4 is al geplaatst)
	te grote stap 5 (stempas) dit zie je als de speler terugvalt naar achteren na de sleep. Dit heeft altijd een relatie met de voorwaartse snelheid	snelheid verlagen	• sleeptafel ; • dwingende leersituatie: markers om afstanden aan te geven
	te kleine stap 5 (stempas) dit zie je als de speler erg hoog blijft tijdens de sleep. Dit heeft altijd een relatie met de voorwaartse snelheid	snelheid verhogen , landen op de hak (pas 5)	• sleeptafel ; • dwingende leersituatie: stick waar ze onderdoor moeten
	geen goede plaatsing rechtervoet (stap 4)	kortere kruispas; lagere snelheid	• van achteren naar voren werken: starten met pas 4 (dus 3 is al geplaatst) vervolgens pas 3 vervolgens pas 2, vervolgens pas 1
	geen afzet met rechtervoet	tenen de grond in drukken	
	Timing: te vroeg omlaag	zie meeneemfase	
<b>VERSNELLING :Snap</b> <b>cruciaal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de polsversnelling nadat linker en rechterhand het linkerstandbeen(pas 5) gepasseerd zijn</li> </ul>	Timing te vroeg versneld (scheppen)	De snap (polsversnelling) is als de linker en rechterhand voor bij het linkerstandbeen(pas 5) zijn (vaak is hier de grip de beperking)	• sleeptafel • slepen uit kniestand • van achteren naar voren werken: starten met pas 5 (dus 4 is al geplaatst) vervolgens pas 4 vervolgens pas 3,2,1,
		alsof je op een skateboard op het randje van de ramp staat en naar beneden gaat	
	linkerelleboog niet richting doel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grip</li> <li>• wijs met je elleboog naar het doel</li> </ul>	
	linkerelleboog in de linker knieholte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grip</li> <li>• plaatsing rechtervoet (pas 4)</li> </ul>	rechtsboven slepen
	geen volledige strekking rechterarm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gooi je stick weg</li> <li>• wijs je bal na met je rechterwijsvinger</li> <li>• strek je rechterarm (alsof je juicht maar dan richting doel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• van achteren naar voren werken: starten met pas 5 (dus 4 is al geplaatst) vervolgens pas 4 vervolgens pas 3,2,1,</li> <li>• sleeptafel</li> <li>• in de lucht je stick geluid laten maken</li> <li>• bal uit de lucht pushen</li> <li>• scoopen</li> <li>• slepen uit kniestand</li> </ul>
	tikje van de bal tegen de krul	stick iets meer dicht houden	
<b>DOORZWAAI</b> <b>pas 5&amp;6</b> <b>cruciaal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>eindigen in balans = alle kracht en snelheid zit in de bal</b></li> </ul>	te vroeg opkijken	kijk naar je stick	• van achteren naar voren werken: starten met pas 5 (dus 4 is al geplaatst) vervolgens pas 4 vervolgens pas 3,2,1,
	rechterbeen slaat tegen linkerheup	rechterbeen buigen na afzet	
		kleinere stempas (meer snelheid overhouden)	
	linker elleboog wordt niet zichtbaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grip</li> <li>• wijs met je elleboog naar het doel</li> </ul>	
	valt naar rechts/links of achteren weg	zie afstand pas 3 naar de bal	
	doorzwaai stick omhoog	kijk naar je stick	
		rol je polsen over elkaar	



Begrippenlijst : "Allés in het teken van de versnelling"		
<b>Grip</b>	de manier waarop je de stick vasthebt	
<b>V-greep</b>	linkerhand maakt een v boven op de stick	
<b>aanloop</b>	de passen die je neemt voordat je contact met de bal maakt	
<b>pas 1</b>	correctiepas	de eerste pas met je linkervoet hiermee corrigeer je een verschil in aangeven
<b>pas 2</b>	indraaipas	met deze pas met je rechtervoet draai je al iets in zodat je bij de volgende pas maar $\pm 60^\circ$ hoeft te roteren om met je linkerheup en schouder naar het doel te wijzen
<b>Meenemen</b>	De passen waarbij je de bal recht mee de cirkel inneemt en tegelijkertijd je linkerheup en schouder richting doel houdt en je bovenlichaam relatief hoog blijft.	
<b>pas 3</b>	meeneempas	de pas met de linkervoet ter hoogte van de bal /cirkelrand maximaal $45^\circ$ open (als je hem verder opent gaat de heup ook mee en verlies je rotatie)
<b>pas 4</b>	kruispas achterlangs	de pas met de rechtervoet kruisend achter de linkervoet door waarbij de bal recht mee de cirkel in genomen wordt en het lichaamszwaartepunt hoog blijft
	kruispas voorlangs	de pas met de rechtervoet kruisend voor de linkervoet waarbij de bal recht mee de cirkel in genomen wordt en het lichaamszwaartepunt hoog blijft
	aansluitpas	De (huppel)pas waarbij de rechtervoet aansluit tegen de linkervoet en waarbij de bal recht mee de cirkel in genomen wordt en het lichaamszwaartepunt hoog blijft
<b>pick-up</b>	het moment dat de stick contact maakt met de bal	
<b>frontloaden</b>	de bal op het moment van de kruis of aansluitpas al meenemen de cirkel in waarbij de bal net achter de rechterheup blijft	
<b>versnelling</b>	De fase waarbij het lichaamszwaartepunt daalt en de bal versnelt richting doel met als laatste de snap waarbij de bal de stick op en af rolt.	
<b>pas 5</b>	stempas	de pas met de linkervoet richting doel waarbij een daling van het lichaamszwaartepunt plaatsvindt tegelijkertijd met de versnelling van de bal richting doel
<b>insnijden</b>	de stick schuift achter de bal als gevolg van de daling van het lichaamszwaartepunt	
<b>snap</b>	het op en afrollen van de bal op de stick en de strekking van de rechterarm	
<b>doorzwaai</b>	rotatie van het rechterbeen om de linkerheup	
<b>pas 6</b>	doorzwaaipas	het gebogen rechterbeen roteert om de linkerheup en komt tot stand