

- Push:** A) Armen vrij van het lichaam, linker elleboog wijst naar voren
B) Bal via trek en duw beweging spelen. Eerst linkerhand, dan rechterhand
C) Positie bal tussen je benen en los laten t.h.v. je voorste voet
C) Goed door de bal heen pushen en niet achterover vallen. Bal nawijzen

Stoppen

- A) Bal goed voor je lichaam stoppen. Instappen met linker been.
B) Stick iets schuin houden tov veld en stick dicht houden
C) Bal moet in 1 keer stilliggen. Stick op de grond en bal erin laten rollen

Drijven:

- A) Voor je lichaam drijven, Knieen buigen, rug recht houden,
B) Knieen buigen, rug recht houden, bovenlichaam groot houden
C) Positie van de handen, 2 a 3 handen uit elkaar
D) Stick onder hoek van 45 graden t.o.v. veld, bal contact houden

Schuifpass:

- A) Bal t.h.v. je voorste voet
B) Door de bal heen vegen. Eerst linkerhand dan rechterhand met boksbeweging
C) Stick over kunstgras schuiven in een rechte lijn.

Indian dribbel:

- A) Bal positie goed voor het lichaam
B) Rechter arm en hand mogen niet meedraaien. Linkerhand wel.
C) Bovenlichaam stilhouden, armen bewegen
D) Stick over de bal bewegen

Bal stilleggen

- A) Stick omdraaien (bolle kant naar voren) en voor de bal zetten
B) Met de linkerhand draaien, de rechterhand ontspannen
C) De bal ver voor de voet leggen

Drijven met richtingsverandering

- A) Bal voor het lichaam drijven, Handen uit elkaar
B) Armen goed vrij van het lichaam
C) Sturen emet de linker elleboog

Technieken voor de trainer:

- 1) Start de training in het midden van het veld, je hebt meer aandacht dan bij de bording.
- 2) Basistechnieken in de lengte van een kwart veld, en gemeten vanuit het midden
- 3) Zorg dat de kinderen zo min mogelijk stil staan
- goede voorbereiding
- rijtjes rijtjes kort houden, oefening twee keer uitzetten
- 4) Tussendoor kort werken aan stickvaardigheden.

