

Hockey

Pushen en stoppen

Algemeen: De hockeystick wordt altijd met 2 handen vastgehouden. Hierbij is de linkerhand boven en de rechterhand is halverwege de stick. De rug van de linkerhand wijst naar voren.

Push:

- Ga met je voeten op heupbreedte staan waarbij je **naar de bal** kijkt.
- De bal begint bij je achterste voet. Hierbij heeft platte kant van de stick al contact met de bal. Je linker elleboog is hierbij hoog.
- Je stapt uit met je linkerbeen en maakt een duwbeweging met de stick. Hierdoor sleept je de bal over de grond naar je medespeler. Je mag geen geluid horen als je de bal pusht.
- Je wijst de bal na met je stick zodat deze rechtdoor gaat.



Stop (forehand):

- Je gaat door je knieën en legt de zijkant van de stick op de grond. Hierbij wijst de ronde krul **omhoog**.
- De stick wordt iets schuin naar voren gehouden zodat er een dakje ontstaat en de bal niet omhoog kan gaan.
- Bal met de steel stoppen en niet alleen met de krul



Stop (backhand):

- Je gaat door je knieën en draait de stick naar je linkerkant en legt de zijkant van de stick op de grond. Hierbij wijst de ronde krul **omlaag**.
- De stick wordt iets schuin naar voren gehouden zodat er een dakje ontstaat en de bal niet omhoog kan gaan.

