



Trainingsbeleidsplan

Hockey met plezier én uitdaging

2013 – 2017



Index:

1	TBV TC Trainingscommissie.....	7
	1.1 Taken	7
	1.2 Bevoegdheden	7
	1.3 Verantwoordelijkheden	7
2	Voorwoord:	8
3	Visie en strategie	9
	3.1 Doelstellingen:	9
4	Discipline tijdens de training	10
5	Tien Tips voor de Trainer: Zorg dat... ..	11
6	Top 10 aandachtspunten technieken.....	13
	6.1 Drijven van de bal:	13
	6.2 In bezit komen van de bal.....	13
	6.3 Spelen van de bal:.....	13
7	Opbouw training voor jeugd	14
	7.1 Inleiding	14
	7.2 Voorbereiding van de training.....	14
	7.3 De TRAD.....	14
	7.4 Opbouw van de training	15
	7.5 Doel van de training: de rode draad.....	16
	7.6 Intensiteit van de training	16
	7.7 Enkele tips:.....	16
	7.8 Organisatie tijdens de training	17
8	F en E Categorie, techniek.....	18
	8.1 Lopen met de bal	18
	8.2 Spelen van de bal.....	18
	8.3 Aannemen van de bal.....	18
	8.4 Lopen met de bal	19
	8.5 Spelen van de bal.....	19
	8.6 Aannemen van de bal.....	19
9	F en E categorie, tactiek	20
	9.1 Bij niet balbezit (verdedigen):.....	20



9.2	<i>Bij balbezit - in balbezit komen:</i>	20
9.3	<i>Bij Balbezit - lopen met de bal:</i>	20
9.4	<i>Bij balbezit - spelen van de bal:</i>	20
9.5	<i>Bij niet balbezit (verdedigen):</i>	21
9.6	<i>Bij niet balbezit - in balbezit komen:</i>	21
9.7	<i>Bij balbezit - lopen met de bal:</i>	21
9.8	<i>Bij balbezit - spelen van de bal:</i>	21
9.9	<i>En verder:</i>	21
10	D-categorie, techniek:	22
10.1	<i>Lopen met de bal</i>	22
10.2	<i>Spelen van de bal</i>	23
10.3	<i>in het bezit komen van de bal</i>	24
11	D-categorie Tactiek	25
11.1	<i>Bij niet-balbezit - 7 Basisprincipes van verdedigen:</i>	25
11.2	<i>Bij niet-balbezit - Verdedigen</i>	25
11.3	<i>Bij niet-balbezit - Strafcorner verdedigend</i>	25
11.4	<i>In balbezit - Uitverdedigen</i>	25
11.5	<i>In balbezit - Opbouwen</i>	25
11.6	<i>In balbezit - Scoren</i>	26
11.7	<i>In balbezit - Strafcorner aanvallend</i>	26
11.8	<i>In balbezit - Positiespel</i>	26
11.9	<i>In balbezit - Uitspelen van een overtal</i>	26
12	C-categorie, techniek	27
12.1	<i>Lopen met de bal</i>	27
12.2	<i>Passeertechnieken</i>	27
12.3	<i>Spelen van de bal</i>	27
12.4	<i>In bezit komen van de bal</i>	27
13	C-categorie, Tactiek.....	29
13.1	<i>Bij niet-balbezit - Verdedigen</i>	29
13.2	<i>Bij niet-balbezit - Strafcorner verdedigend</i>	29
13.3	<i>In balbezit – Uitverdedigen:</i>	29
13.4	<i>In balbezit – Opbouwen:</i>	29
13.5	<i>In balbezit – Scoren:</i>	30
13.6	<i>In balbezit – Individuele tactiek:</i>	30



13.7	<i>In balbezit – Positiespel:</i>	30
13.8	<i>In balbezit – Uitspelen van een overtal:</i>	30
13.9	<i>In balbezit – Strafcornet aanvallend:</i>	30
14	B categorie, Techniek	31
14.1	<i>Lopen met de bal</i>	31
14.2	<i>Passeertechnieken</i>	31
14.3	<i>Spelen van de bal</i>	31
14.4	<i>In bezit komen van de bal</i>	32
15	B-categorie, tactiek	33
15.1	<i>Bij niet-balbezit – Verdedigen:</i>	33
15.2	<i>Bij niet-balbezit – Strafcornet verdedigend:</i>	33
15.3	<i>In balbezit – Uitverdedigen:</i>	33
15.4	<i>In balbezit – Opbouwen:</i>	33
15.5	<i>In balbezit – Scoren</i>	34
15.6	<i>In balbezit – Individuele tactiek</i>	34
15.7	<i>In balbezit – Positiespel</i>	34
15.8	<i>In balbezit – Uitspelen van een overtal</i>	34
15.9	<i>In balbezit – Strafcornet aanvallend</i>	34
15.10	<i>In balbezit – Andere dode spelmomenten</i>	35
16	A-categorie, techniek en tactiek	36
17	Techniek oefening, lopen met de bal.....	37
17.1	<i>Vasthouden van de stick</i>	37
17.2	<i>Draaien van de stick</i>	37
17.3	<i>Lopen met de bal (drijven)</i>	37
17.4	<i>Stilleggen van de bal uit drijven</i>	37
17.5	<i>Indian dribble</i>	38
17.6	<i>Excentrische dribble</i>	38
17.7	<i>A-ritmische dribble</i>	38
17.8	<i>Slalom</i>	38
17.9	<i>Normale slalom alleen forehand</i>	38
17.10	<i>Lopen met de bal met richting en tempo verandering</i>	39
17.11	<i>Lopen met de bal op geopende forehand</i>	39



17.12	<i>Eénhandig drijven met links en rechts</i>	39
17.13	<i>Diverse vormen van lopen met de bal afhankelijk van het doel</i>	39
18	Techniek oefening, spelen van de bal	40
18.1	<i>Schuifslag</i>	40
18.2	<i>Schuifslag vanuit loop, rollende bal</i>	40
18.3	<i>Flatsen</i>	40
18.4	<i>Backhandflats</i>	41
18.5	<i>Pushen</i>	41
18.6	<i>Slaan</i>	42
18.7	<i>Hoge push</i>	42
18.8	<i>(Verkorte) Polsslag</i>	42
18.9	<i>Liften</i>	43
18.10	<i>Kaatsen</i>	43
18.11	<i>Duw</i>	43
18.12	<i>Chop</i>	43
19	Techniek oefening, aannemen van de bal	44
19.1	<i>Frontaal aannemen van de bal</i>	44
19.2	<i>Frontaal aannemen van de bal in beweging (dynamisch)</i>	44
19.3	<i>Forehand aannemen en bal naar linker voet brengen</i>	44
19.4	<i>Forehand afrollend open aannemen</i>	44
19.5	<i>Bal van links aannemen</i>	45
19.6	<i>Bal van rechts voor het lichaam aannemen met de backhand</i>	45
19.7	<i>Bal van rechts bij de achterste voet aannemen</i>	45
19.8	<i>Open aannemen met de forehand</i>	45
19.9	<i>Open aannemen met de backhand</i>	46
19.10	<i>Opendraaiend aannemen</i>	46
19.11	<i>Gesloten aannemen</i>	46
19.12	<i>Doordraaiend aannemen</i>	46
19.13	<i>Side-stop</i>	46
20	Techniek oefening, passeren.....	47
20.1	<i>Haringtruc</i>	47
20.2	<i>Chop, als passeertechniek</i>	47
20.3	<i>Liftend aannemen</i>	47
20.4	<i>Kappen naar links, trappetje</i>	47



20.5	<i>Kappen naar rechts, dummy</i>	47
20.6	<i>Triangel (rechts passeren)</i>	48
20.7	<i>Shuffle</i>	48
21	Techniek oefening, verdedigen	49
21.1	<i>Tackle back</i>	49
21.2	<i>Frontale Blok (forehand)</i>	49
21.3	<i>Shave</i>	49
21.4	<i>Steal</i>	49
21.5	<i>Jab bij frontaal verdedigen</i>	50
21.6	<i>Jab als tackle back techniek</i>	50
21.7	<i>Jabdribble</i>	50
22	Techniek oefening, scoren	51
22.1	<i>Slaan uit de draai</i>	51
22.2	<i>Slaan uit de loop</i>	51
22.3	<i>Slaan vanaf rechter been</i>	51
22.4	<i>flats</i>	51
22.5	<i>Backhand flats</i>	51
22.6	<i>Slapshot</i>	51
22.7	<i>Chop</i>	52
22.8	<i>Sleep vanaf rechter been</i>	52
22.9	<i>Liften en scoren</i>	52
22.10	<i>Glijdend scoren</i>	52
22.11	<i>Tip in</i>	52



1 TBV TC Trainingscommissie

Het organiseren en coördineren van trainingen en trainingsopleidingen, zodat ieder team binnen de vereniging de gelegenheid krijgt een technische en tactische training te volgen.

1.1 Taken

- Opstellen van een trainingsschema.
- Trainingsschema informeren middels website en mail aan trainers; twee maal per jaar drie weken voor begin seizoen en halverwege uiterlijk drie weken voor einde winterstop.
- Coördineren van trainingen en begeleiding van jeugdtrainers.
- Vullen van trainingsvacatures.
- Beheren van trainingsmaterialen door uitgifte aan het begin van het seizoen. Uitgifte en inname per trainer wordt geïnventariseerd. Aan het einde van het seizoen worden materialen ingenomen en hiervan notitie gemaakt (sleutel materialenhok, ballen en hesjes). Pionnen en overige trainingsmaterialen blijven aanwezig in materialenhok.
- Geeft tweejaarlijks aan einde herfst- en lentecompetitie vergoedingsoverzicht aan penningmeester door ter uitbetaling van trainers. Dit overzicht wordt vooraf door de trainingscommissie gecontroleerd op gedeclareerde uren van trainers.
- Indien nodig zorgdragen voor het vooraf versturen en toelichten van oefeningen aan beginnende jeugdtrainers.
- Frequent afstemmen met coördinatoren benjamins/E/F-teams.
- Tweejaarlijks afstemmen met TC / Elftallencommissies omtrent aantal teams en trainingsbehoeften.
- Bijdrage leveren in selectietrainingen eerste lijsteams.
- Organiseren en coördineren van jaarlijkse opleiding en bijscholing van jeugdtrainers (conform Trainingsbeleidsplan).
- Bijdrage leveren aan te organiseren clinics voor jeugdleden (PR activiteiten).
- Communiceren per website en mail indien het veld is afgekeurd wegens weersomstandigheden.
- Informeren jeugdtrainers over aanwezigheid EHBO-kist en ijs voor blessures.

1.2 Bevoegdheden

Het zelfstandig indelen van trainers aan teams (betaalde trainers in overleg met bestuur).

1.3 Verantwoordelijkheden

- Kwaliteitsborging trainingen en opleiding jeugdtrainers
- Gedegen bedrijfsvoering van trainingsvergoedingen
- Uitvoering geven aan het nog te ontwikkelen Trainingsbeleidsplan HCH 2012-2017 en Jeugdbeleidsplan 2012-2017



2 Voorwoord:

In de voetsporen van het Jeugdbeleid 2012-2017 en na het VAP (verenigingsarbitrage plan) zijn nu de trainingen aan de beurt. De algemene indrukken van de trainingen zijn goed bleek uit de enquête. Organisatorisch mogen er echter nog wat puntjes op de i gezet worden. Om vragen van leden en ouders op te kunnen vangen en om een houvast te creëren voor de trainingscommissie is het belangrijk dat er beleid geschreven wordt. Deze werkgroep gaat nadenken over de inhoud en uitvoerbaarheid van het beleid en gaat het beleid vervolgens ook formuleren. Eind april dient het beleidsstuk aangeleverd te worden aan het bestuur, zodat de werkgroep het beleidsstuk in de ALV van juni kan presenteren aan de leden.

Werkgroep trainingsbeleid HC Hilvarenbeek

Auteur: Rutger Korting & Sieger Korting



3 Visie en strategie

De visie van de hockeyclub zal in dit beleidsstuk verlengd worden. Het belangrijkste punt uit dit document is de balans tussen prestatie en breedte hockey. Hockeyclub Hilvarenbeek wil dat er ruimte is voor beide. Betere teams moeten de kans krijgen om te presteren, maar daarbij moet het plezier van de andere teams niet wegvallen. Alle overige punten uit de strategie en visie document zullen ook worden nageleefd maar minder benadrukt worden. De trainingen bij HC Hilvarenbeek moeten worden gezien als onderdeel van de club en niet als een organisatie op zich.

3.1 Doelstellingen:

Het organiseren en coördineren van trainingen en trainingsopleidingen, zodat ieder team binnen de vereniging de gelegenheid krijgt een technische en tactische training te volgen.

- Soepele en eenduidige communicatie binnen vereniging mbt trainingen
- Het tot stand brengen van overleg tussen coaches, trainers en trainingscommissie
- Het aanbieden van eenduidige en herkenbare opbouw van trainingen
- Hierdoor spelers klaarstomen en opleiden, zodat er op termijn weer een H1 en D1 kan worden ingeschreven
- Zorgdragen voor juiste structuur voor trainingen van alle spelende leden op elke leeftijd en niveau
- Periodiek overzichtelijk trainingsschema opstellen
- Trainingsoefeningen ter ondersteuning van dit plan ter beschikking stellen aan trainers.
- Registreren vergoedingen van trainers
- Organiseren en coördineren van jaarlijkse opleiding en bijscholing van trainers
- Kwaliteitsborging trainingen, duidelijke omschrijving te behandelen stof per training of periode
- Coördineren van trainingen en begeleiding van trainers.
- Vullen van trainingsvacatures
- Vrijgevallen budget door wegvallen H1 en D1 inzetten voor jeugdopleiding



4 Discipline tijdens de training

Discipline = voorwaarden scheppen, afspraken maken, corrigeren

- voorwaarden scheppen
 - a. altijd training voorbereiden
 - b. altijd zelf op tijd komen
 - c. voldoende materialen hebben
 - d. kortom: jou mag niets worden verweten

- afspraken maken
 - a. op tijd zijn, inlopen voor de training
 - b. afzeggen, wat is een goede rede? Wanneer afzeggen?
 - c. de training gaat altijd door, behalve als veld is afgekeurd
 - d. scheenbeschermers en gebitsbeschermer aan tijdens training en wedstrijd
 - e. als de trainer praat, zijn alle spelers stil
 - f. niet op doel slaan als dat niet wordt gevraagd
 - g. uitlopen/cooling down
 - h. ballen verzamelen
 - i. alle materialen weg, dan pas van het veld

- Corrigeren:
 - a. uit de groep halen
 - b. niet trainen, niet/minder spelen
 - c. belonen: constructieve en positieve feedback geven
 - d. Zorg dat je altijd rechtvaardig bent



5 Tien Tips voor de Trainer: Zorg dat...

- 1. De training op tijd begint,** dus.....zelf op tijd aanwezig zijn, kinderen op tijd laten komen. Is de starttijd om 17:30, dan verzamelen op het terras om 17:15. Kunnen ze nog even kletsen met elkaar of alvast een balletje overspelen. Is iedereen er, begin met de warming-up. Zodra je het veld op kunt, kunnen ze meteen hockeyen.
- 2. Je het goede voorbeeld geeft.** Jij bent hun hockeytrainer. Kom dan ook in je trainingskleding, dus trainingsbroek, hockeyschoenen en stick. Let er bij de kinderen op dat ze geen sieraden om hebben, het haar uit hun gezicht is en geen pet op hebben. En natuurlijk heel belangrijk: hun gebitsbeschermer in hebben!
- 3. Je de training voorbereid.** Wat wil ik ze leren (doelstelling)? Hoe pak ik dit aan (kern 1 en kern 2)? Op welke aandachtspunten moet ik letten? Indien je het team een beweging aanleert, doe het thuis zelf een paar keer en beschrijf, met behulp van je trainersmap, wat je nu eigenlijk doet.
- 4. Kinderen komen om te hockeyen.** Zorg dat ze heel veel ballen aanraken. In 60 minuten moet elk kind zeker 200 keer iets met stick en bal gedaan hebben. Ook tijdens conditietrainingen en looptrainingen kun je veel met bal en stick bezig zijn. Het is lekker vermoeiend en belangrijk dat ze de juiste looptechniek leren als ze met stick en bal rennen.
- 5. a: Tempo in de training.** Om bovenstaand punt te bewerkstelligen moet het tempo tijdens de training hoog zijn. Dit kun je verbaal begeleiden door termen "hup, aannemen en doorspelen", en "de volgende kan er direct achteraan". Technische/tactische aanwijzingen geven tijdens een training is goed en moet zelfs, maar geef niet tien aanwijzingen te gelijk, want dit zorgt er vaak voor dat het tempo uit de oefening gehaald wordt. Loopt de oefening lekker, zit er een goed tempo in, dan kun je een aanwijzing erbij geven.
b: De oefeningen lekker in elkaar overlopen. Zorg dat de kinderen constant bezig zijn. Zet alle oefeningen die je van tevoren kunt uitzetten van tevoren neer. Als je tijdens de training een oefening uit moet zetten zorg dan dat de kinderen met iets bezig zijn. Voorbeelden zijn: ballen halen, ieder een bal geven met een opdrachtje (bijvoorbeeld hooghouden, overspelen, of een bepaalde beweging). Als je met z'n tweeën bent dan kan de tweede persoon de oefening uitzetten terwijl de eerste persoon met de voorgaande oefening bezig is.



6. **Je de oefeningen duidelijk uitlegt (plaatje/praatje/daadje):** Leg de oefening uit terwijl je de oefening voor laat doen door enkele kinderen uit het team (visueel maken). Hiervoor kun je juist ook de lastige kinderen gebruiken (niet elke keer). Je haalt ze op deze manier uit de groep en ze zullen aandacht moeten hebben voor wat er verteld wordt. Je kunt de oefening in stapjes uitleggen, maar laat hem ook minimaal één keer in zijn geheel zien.
7. **Je niet teveel en te moeilijke oefeningen doet:** Doe niet teveel oefeningen in een training. Naast de warming-up en het partijtje zijn 2 tot 3 oefeningen meer dan genoeg. Je kunt beter een oefening uitbreiden dan steeds een nieuwe oefening doen. Gebruik daarvoor het TRAD (tempo, richting, afstand en druk) uit de cursus. Hou oefeningen zo simpel mogelijk (KISS: keep it stupid simple). Dit betekent niet dat een oefening niet moeilijk mag zijn, maar als je hetgeen je wilt leren met een simpelere oefening ook kunt bereiken moet je dat doen. Denk van tevoren na over het doordraaien. Leg uit bij de oefeningen wat ze kunnen of gaan leren.
8. **Je veel vragen stelt.** Kinderen leren veel vragenderwijs. Ze vinden het maar al te gemakkelijk als alles voor gedaan wordt. Door te vragen, gaan ze over dingen nadenken. Stel geen ingewikkelde vragen, maar simpele vragen. Voorbeeld: Waarom moet je de bal voor je lichaam stoppen? Herhaal vragen ook een aantal weken achter elkaar. Zorg ervoor dat niet iedere keer hetzelfde kind het antwoord geeft.
9. **Je bij partijtje:** Probeer in een partijtje tijdens de training altijd een opdracht mee te geven. Je kunt een algemene opdracht meegeven, maar ook ieder team een eigen opdracht geven. Het leukste is natuurlijk dat je iets uit de training, die je net hebt gedaan, als opdracht meegeeft. Maar ook iets uit vorige trainingen mag. Soms is het ook nuttig om opdrachten te geven die het spel versnellen (bijv. de bal mag niet stilliggen). Hou bij een partijtje altijd de score bij, er moet een competitie element inzitten. Leg een partijtje soms (niet te vaak) stil om een aanwijzing te geven, doe dat in de vragende vorm (Waarom dit? Wat is beter?).
10. **Evaluatie plaats vindt.** Na de training even kort met het team praten over hoe jij en hoe zij het vonden. Hieruit kun je vaak te weten komen of ze het leuk vonden, te zwaar, te moeilijk etc. De volgende trainingen kun je hier rekening mee houden.



6 Top 10 aandachtspunten technieken

Voordat je met het jeugdopleidingsplan gaat werken, hopen wij dat je de tijd neemt om de 10 belangrijkste technische aandachtspunten goed door te nemen. Het zou fantastisch zijn als alle spelers, jong en oud, aan het eind van het seizoen onderstaand rijtje beheerst.

6.1 *Drijven van de bal:*

1. de bal rechtsvoor of voor het lichaam drijven
2. bij indian dribble: rechterhand niet meedraaien
3. ellebogen vrij van het lichaam tijdens het drijven

6.2 *In bezit komen van de bal*

4. aannemen van de bal met een "hoge/bijna verticale" stick, d.w.z. voor de rechervoet. De stick niet naar beneden duwen
5. aanleren van het open en gesloten aannemen
6. verdedigen 1 tegen 1 op de forehand
7. bij verdedigen 1:1 mogelijkheid houden om mee te lopen met de tegenstander (channelen). De voeten niet blokkeren.

6.3 *Spelen van de bal:*

8. bij de slag de bal niet te dicht bij de voeten
9. voorzetten naar links, eerst de bal voor de linkervoet brengen
10. aanleren en verbeteren van de duw-pass, een veel gebruikte techniek.



7 Opbouw training voor jeugd

7.1 Inleiding

Training geven is een 'vak'. En vooral jeugdtraining. Ouders brengen hun kinderen naar het hockeyveld en vertrouwen erop dat hun kind op een leuke en veilige manier leert hockeyen. Om de beginnende trainer op weg te helpen wordt in dit artikel de basis uitgelegd waaraan een training moet voldoen.

7.2 Voorbereiding van de training

Voordat je het veld opgaat zijn er een aantal zaken, dat je jezelf moet afvragen:

1. Wie ga ik trainen?

- leeftijd, jongens/meisjes
- beginniveau/ervaring (hoe goed zijn ze?)
- grootte van de groep

2. Wat ga ik trainen?

- wat wil en kan ik deze training bereiken?
- Bespreek met de spelers wat ze gaan leren

3. Hoe ga ik dat trainen? Didactische werkvormen zijn

- Opdrachtvorm, de bal moet van A naar B
- spelvorm, "schipper mag ik over varen?"
- Wedstrijdvorm, zo vaak mogelijk in één minuut

4. Langs welke weg wil ik het aanleren? Methodische opbouw betekent, zie **TRAD**:

- Van makkelijk naar moeilijk
- Van bekend naar onbekend
- Van enkelvoudig naar meervoudig

7.3 De TRAD

Voor een goede methodische opbouw van een oefening kan je altijd denken aan TRAD. Een oefening kan je moeilijker maken (of eenvoudiger) door wijzigingen aan te brengen in:

- **Tempo**, bv. doe het sneller
- **Richting**, bv. niet alleen recht naar voren maar ook naar links of rechts
- **Afstand**, bv. afstand tussen twee spelers vergroten
- **Druk**, bv. door een verdediger aan de oefening toe te voegen



Als je dit allemaal hebt bedacht, kan je beginnen aan het op papier zetten van je training van bijv. een uur rekening houdend met groepsgrootte, niveau, omstandigheden, beschikbare materialen enz.

7.4 *Opbouw van de training*

De training bestaat uit drie delen:

- De warming up
- De kern
- Spel en afsluiting

Warming-up

De warming-up heeft als doel een optimale sfeer te bereiken voor de training. Het heeft bij de jongste jeugd in mindere mate een fysiologisch doel. Het wordt aanbevolen in deze inleiding zo veel mogelijk met stick en bal te doen.

De inhoud en duur van de warming-up is afhankelijk van:

- De beginsituatie: denk daarbij aan het niveau van de spelers, de motivatie van de groep, de weersomstandigheden en de accommodatie.
- De kern van de training: de inleiding moet aansluiten bij wat je in het vervolg van de training gaat doen.

De kern

De kern van de training bevat twee delen. Een **leer en oefen gedeelte** waarbij aandacht besteedt wordt aan het aanleren en oefenen van technische en tactische vaardigheden. Er wordt daarna geprobeerd de elementaire technieken en tactieken en specifieke vaardigheden in te slijpen. Daarnaast is er een **toepassend gedeelte**, waarbij de aangeleerde vaardigheden worden toegepast in eenvoudige spelvormen en/of kleine partijtjes.

Het spelgedeelte/afsluiting

Het toepassende gedeelte van de kern kunnen goed aansluiten of zelfs doorlopen in de afsluiting. De training moet leuk eindigen, dus afsluiten met een spel is een goed idee. Bij de aller jongste jeugd is een 'cooling-down' uit fysiologisch oogpunt niet noodzakelijk.



7.5 Doel van de training: de rode draad

Bij de voorbereiding van de training bepaal je dus wat je vandaag wilt gaan trainen. Beperk dit WAT tot één doelstelling, bijv. het aanleren van de passeerbeweging. De doelstelling van je training zal in alle delen van de training in meerdere of mindere mate als een rode draad moeten terugkomen. Door de passeerbeweging (uit ons voorbeeld) telkens terug te laten komen in de verschillende oefeningen, door ze dus te herhalen, wordt voor de spelers duidelijk waar deze training om gaat. Ze kunnen zich 'focussen' op het goed uitvoeren van deze opdrachten.

7.6 Intensiteit van de training

Als je de training gedegen hebt voorbereid komt dat ten goede aan de organisatie van je training. Extra aandacht daarbij verdient de overgang tussen de verschillende oefeningen. Gebruik je bijv. teveel pylonen dan heb je kans dat het te lang duurt voordat je de oefening hebt opgeruimd en een nieuwe oefening hebt opgesteld.

7.7 Enkele tips:

- gebruik niet teveel pylonen, het maakt het meestal niet duidelijker en is vaak onveilig.
- Zorg bij de voorbereiding van je training dat je de training zo maakt dat je tussen de oefeningen zo min mogelijk of geen pylonen hoeft te verschuiven
- Zorg dat je de volgende oefening al hebt klaarstaan als je de spelers bij elkaar roept.
- Zet de volgende oefening klaar als de spelers de ballen aan het verzamelen zijn.

Kinderen zijn snel afgeleid. Een goede organisatie kan dat voorkomen. Intensiteit van de training betekent ook dat de spelers tijdens de oefening zo min mogelijk moeten stilstaan. Ze komen immers om te hockeyen, en niet om in een rijtje te wachten. Om dit te voorkomen ook hier enkele tips:

- Maak bij een oefening op het doel, twee of zelfs drie rijtjes, zodat de oefening sneller doordraait.
- Zorg voor een evenredige verdeling in intensiteit tussen aanvallers en verdedigers. Laat niet één speler verdedigen, terwijl er tien op hun beurt wachten om aan te vallen, maar zorg dat twee, drie of vier verdedigers elkaar afwisselen.
- Maak oefeningen waarbij iedereen bezig is
- Graadmeter voor de intensiteit is dat de spelers na afloop moe maar voldaan van het veld komen.



7.8 Organisatie tijdens de training

Na de voorbereiding van je training is het tijd om je plannen in de praktijk te brengen. Een goede training vergt een goede organisatie op het veld. Voor de organisatie enkele opmerkingen:

- Maak de eerste training(en) afspraken met de groep: als de trainer praat is iedereen stil, of: aan het einde van de training eerst met z'n allen de materialen opruimen.
- Haal voor de uitleg de kinderen bij elkaar, anders moet je de groep overschreeuwen.
- Zorg dat tijdens de uitleg ook werkelijk iedereen luistert, anders stoppen met uitleggen.
- Plaatje, praatje, daadje: sta niet te lang stil bij de uitleg van de oefening, doe de oefening zelf voor of laat de kinderen het voordoen, geef een accent aan, daarna begint de oefening.
- Bij jonge jeugd gaat praatje en plaatje vaak samen, d.w.z. dat je het voordoet terwijl je de oefening uitlegt.
- Zorg voor een rode draad in de training
- Zorg voor voldoende intensiteit door een goede organisatie. Probeer de training zo te organiseren dat je de opstelling van de pylonen zo lang mogelijk kan gebruiken, zodat je tussen de oefeningen zo min mogelijk hoeft te schuiven.

Tot slot

Zo: dit waren slechts enkele aanwijzingen die je kunnen helpen bij je training. Maar het blijft vooral veel doen zodat je ervaring opdoet. Eén ding moet echter nog worden vermeld, waardoor je training een succes kan worden: Zorg altijd dat je positief bent in je benadering. Als jij enthousiast bent, zijn de kinderen dat ook!

Succes!



8 F en E Categorie, techniek

(trainingsprogramma Mariëlle van der Geld periodiek versturen naar trainers)

F- en 1^e jaars E, technieken

In de F- en E-categorie komen tijdens het seizoen voortdurend nieuwe leden binnen. Na een jaar hockeyen, moeten de kinderen de volgende technieken onder de knie hebben (van makkelijk naar moeilijk):

8.1 *Lopen met de bal*

- Vasthouden van de stick
- Drijven Forehand voering
- Draaien van de stick
- Stilleggen van de bal vanuit drijven
- Drijven met forehand/backhand voering

8.2 *Spelen van de bal*

- Schuifslag vanuit stilstand
- Pushen vanuit stilstand
- Flatsen vanuit stilstand
- Stilliggende bal in de loop meenemen
- Schuifslag vanuit de loop
- Pushen vanuit de loop
- Passen van de bal
 - naar voren
 - links
 - rechts

8.3 *Aannemen van de bal*

- Stoppen van een rollende bal met de forehand



2^e jaars E, technieken

In de 2de jaars E-categorie vindt men kinderen met 0, 1 of 2 jaar hockey ervaring. Voordat kan worden begonnen aan het aanleren van onderstaande technieken moeten de F- en 1^e jaars E technieken geoefend zijn!

Vervolg Technieken E-categorie:

8.4 *Lopen met de bal*

- Drijven
 - slalom met forehand/ backhand voering
 - met af en toe opkijken
- Terughalen van de bal met de haak vanuit drijven
- Drijven met 90° richtingverandering
- Rollende bal in de loop meenemen
- Passeertechnieken

8.5 *Spelen van de bal*

- Flatsen:
 - Van een rollende bal van rechts
- Passen van de bal vanuit de loop
 - naar voren
 - links
 - rechts

8.6 *Aannemen van de bal*

- Aannemen van een rollende bal
 - met de forehand
 - met de backhand
- Aannemen van de bal in de loop
 - met de forehand
 - met de backhand



9 F en E categorie, tactiek

Het opleidingstraject in de F-categorie gaat van 1:0 (drijven van de bal), via 2:0 (samenspelen) en 1:1 (duelleren) naar partijvormen 3:3. Er wordt gespeeld met 4 doeltjes. Kenmerk van de leeftijdsgroep is dat de kinderen nog niet "sociaal" zijn en dus moeite hebben met het afspelen van de bal. De drang om naar de bal toe te komen is groot. Aanwijzingen tijdens de wedstrijd beperken zich tot "uit elkaar" en "speel de bal weg". Toch kunnen er al afspraken in het veld worden gemaakt. Het samenspelen is een belangrijk aandachtspunt. Tijdens wedstrijdjes kan de spelleider of trainer meedoen om af en toe de bal in de breedte te verleggen of kinderen die weinig aan de bal zijn aan te spelen.

E-categorie, 1^e jaars, tactiek

De E-categorie speelt wedstrijdjes 6 tegen 6 incl. 2 keepers. Samenspelen over grotere afstanden en positie houden zijn tactische aandachtspunten.

9.1 Bij niet balbezit (verdedigen):

- achter de bal komen
- je tegenstander "aan de binnenkant" verdedigen = de tegenstander staat tussen jou en de zijlijn

9.2 Bij balbezit - in balbezit komen:

- stick bij de grond houden
- bal aan de stick houden
- onder druk de bal met de forehand aannemen en spelen

9.3 Bij Balbezit - lopen met de bal:

- de tegenstander ontwijken
- schuin naar voren of in de breedte drijven van de bal

9.4 Bij balbezit - spelen van de bal:

- opkijken voordat je de bal speelt
- de medespeler in de stick aanspelen



E-categorie, 2^e jaars, tactiek

De 2de jaars E-categorie is de voorbereiding op het 8-tal hockey, dat op een 2x zo groot veld wordt gespeeld.

Tactische aandachtspunten zijn:

- positie spel in balbezit en niet balbezit. Hulpmiddel zijn hierbij de middenlijn en de helplijn (= de lijn van doel naar doel)
- samenspel acties met afronden op het doel.

9.5 *Bij niet balbezit (verdedigen):*

- bij niet balbezit de speelruimte klein maken
- rugdekking geven
- op de forehand verdedigen
- afspeellijnen afsnijden

9.6 *Bij niet balbezit - in balbezit komen:*

- bal op de backhand zo snel mogelijk naar de forehand brengen
- naar een toekomende bal inlopen

9.7 *Bij balbezit - lopen met de bal:*

- bal vrijspelen door de vrije ruimte in te lopen
- ruim om de tegenstander heen

9.8 *Bij balbezit - spelen van de bal:*

- kijken voordat de bal wordt gespeeld
- driehoekjes maken. De balbezitter heeft dan 2 afspeelmogelijkheden
- rugdekking, aanspeelpunt naar achteren maken

9.9 *En verder:*

- aansluiten van de linies
- in balbezit de speelruimte groot maken
- in de breedte lopen = positie kiezen opzij
- in de lengte lopen = positie kiezen in de diepte



10 D-categorie, techniek:

10.1 Lopen met de bal

- Slalom, lopen met de bal met
 - richtingsveranderingen
 - tempoveranderingen
 - forehand voering
 - forehand/backhand voering
- Schijnbeweging: Dummy
 - + passeren over de backhand
 - + passeren over de forehand
- diverse vormen van dribbelen met de bal
 - Indian dribble
 - Vision dribble, drijven van de bal met af en toe opkijken
 - Onregelmatige slalom van backhand naar forehand
 - Slalom met snelle bewegingen van forehand naar backhand
- triangle
 - naar links
 - naar rechts
- shuffle
 - naar links
 - naar rechts
- Excentrische dribble
- A-ritmische dribble
- liften van de bal uit de loop
 - met de forehand
- lopen met geopende forehand
- forehand en backhand reverse
- Schijnbeweging:
 - drag naar links en rechts
 - dummy, kappen naar rechts
 - trappetje, kappen naar rechts



10.2 Spelen van de bal

- push
 - o uit stand
 - o uit de loop rechtdoor
 - o uit de loop naar links
- flats
 - o uit stand
 - o uit de loop rechtdoor
 - o uit de loop naar links
- slag
 - o uit stand
 - o uit de loop rechtdoor
 - o uit de loop naar links
- push
 - o uit de loop naar links en naar rechts
 - o uit diagonaalloop naar links en naar rechts
- flats
 - o uit de loop naar links en naar rechts
 - o uit diagonaalloop naar links en naar rechts
- slag
 - o uit de loop naar links en naar rechts
 - o uit diagonaalloop naar links en naar rechts
 - o slag op doel vanuit de loop
- kaatsen van de bal
 - o uit stilstand
 - o uit de loop
 - o voorwaarts, naar links en naar rechts
- backhand flats
- slaan uit loop over grotere afstand
- pushen vanuit de loop na een dribble naar alle richtingen
- polsslag
- kaatsen van een bal van links naar rechts
- kaatsen van een bal van rechts naar links
- pass naar rechts uit de loop na lopen met geopende forehand



10.3 in het bezit komen van de bal

- frontale stop, bij voorkeur de “hoge stop”
 - met de forehand
 - met de backhand
 - uit stand
 - in beweging
- gesloten aannemen, doordraaiend naar links
- aannemen van de bal in de loop van links en van rechts
- gesloten aannemen, doordraaiend naar links + reverse
- open aannemen, vervolgactie naar voren
- aannemen van de bal in de loop met de (hoge) forehand
- forehand blok (verdedigen)
- frontaal dynamisch aannemen
- aannemen van de bal in de loop van links en van rechts
- Bal van rechts bij de achterste voet aannemen
- aannemen van de bal in de loop met de (hoge) backhand
- forehand blok na channelen (verdedigen)



11 D-categorie Tactiek

11.1 Bij niet-balbezit - 7 Basisprincipes van verdedigen:

1. bij niet balbezit de speelruimte klein maken
2. de linies aansluiten zodat er rugdekking is voor het geval een medespeler wordt uitgespeeld
3. achter de ballijn komen
4. de tegenstander aan de binnenkant verdedigen
5. zicht hebben op de bal én de tegenstander
6. evt. op interceptie spelen, dus zo opstellen dat de verdediger de bal kan onderscheppen
7. bij balbezit de speelruimte snel weer groot maken

11.2 Bij niet-balbezit - Verdedigen

- verdedigen 1 tegen 1
 - aanvaller van frontaal
 - aanvaller in de dekking
- op je forehand verdedigen
- tackle back
- rugdekking geven

11.3 Bij niet-balbezit - Strafcornet verdedigend

- posities spelers in het doel
- taakverdeling: uitlooprichting en te verdedigen zones
- positie en taken keeper
- rebound verdedigen
- vervolgactie bij onderschepping

11.4 In balbezit - Uitverdedigen

- over de zijvakken: pass en vervolgactie
- uitverdedigen met behulp van “de kom”-opstelling:
 - sjabloon en met lichte weerstand
- uitverdedigen met behulp van “de ruit”-opstelling:
 - sjabloon en met lichte weerstand

11.5 In balbezit - Opbouwen

- opbouw oefeningen via de zijvakken
 - sjabloon en met lichte weerstand



11.6 *In balbezit - Scoren*

- afronden op doel na een pass van buiten de cirkel
- afronden op doel na een pass vanaf de zijkant

11.7 *In balbezit - Strafcornet aanvallend*

Afzonderlijk trainen van de verschillende disciplines bij de aanvallende corner:

- aangever
- stopper: lage stop/normale stop
- slagman
- achterstopper
- varianten: naar links en naar rechts

11.8 *In balbezit - Positiespel*

- driehoekjes maken waardoor 2 passlijnen worden opengezet
- 3:1 op balbezit (lummelen)

11.9 *In balbezit - Uitspelen van een overtal*

- 4 tegen 1
- 3 tegen 1
- 2 tegen 1



12 C-categorie, techniek

Herhalen D-jeugd, uitbreiden met:

12.1 *Lopen met de bal*

- lopen met de bal met tempo en richting verandering
- lopen met de bal met split vision
- zijwaarts dribbelen gevolgd door een forehand reverse (270°) en versnelling
- zijwaarts dribbelen gevolgd door een backhand reverse (270°) en versnelling

12.2 *Passeertechnieken*

- dummy en dubbele dummy naar rechts
- breed kappen naar rechts
- breed kappen naar links
- trappetje, drag naar links
- na de drag overgaan in éénhandige techniek links met versnelling

12.3 *Spelen van de bal*

- slaan en flatsen van een rollende bal van rechts
- slaan en flatsen vanuit de loop in alle richtingen
- backhandflats
- (Half) hoge push uit stilstand
- (Half) hoge push vanuit de loop
- lift
- scoringstechnieken
 - tip-in
 - chop
 - kapflats
 - slapshot

12.4 *In bezit komen van de bal*

- Aannemen in de loop:
 - forehand aannemen op de achterste voet
 - forehand aannemen voor de speler uit



- Aannemen in de dekking:
 - forehand aannemen en gelijk doordraaien
 - forehand aannemen opendraaiend
 - doordraaiend aannemen en reverse in andere richting

- Aannemen na een schijn:
 - gesloten en open aannemen na een in-out in de breedte
 - gesloten en open aannemen na een in-out in de lengte



13 C-categorie, Tactiek

Herhalen D-jeugd de 7 Basisprincipes van verdedigen: zie tactiek D-jeugd, uitbreiden met:

13.1 Bij niet-balbezit - Verdedigen

- verdedigen 1 tegen 1 in de grote en kleine ruimte
 - aanvaller van frontaal
 - aanvaller in de dekking
- op je forehand channelen
- tackle back
- rugdekking geven aan de laatste man die 1:1 speelt
- balkant/helpkant verdedigend

13.2 Bij niet-balbezit - Strafcornet verdedigend

- posities spelers in het doel
- taakverdeling: uitlooprichting en te verdedigen zones
- ingehouden uitlopen
- positie en taken keeper
- keeper liggen bij schot op doel
- rebound verdedigen
- vervolgactie bij onderschepping

13.3 In balbezit – Uitverdedigen:

- Uitverdedigen via vleugelverdedigers naar middenvelders
 - onderscheid maken tussen links en rechts
 - ruimte houden naar de zijlijn

13.4 In balbezit – Opbouwen:

- open aannames rechter en linker spits aan de zijlijn
 - spits maakt een schijn naar binnen
 - spits beweegt schuin naar buiten en naar voren
 - middenvelder speelt de spits van achteren in de loop aan
 - middenvelder doet mee in de aanval
- Uitspelen van een aanval over rechts- en linksvoor
- vleugelspitsen op snelheid aanspelen
 - rugdekking geven door middenvelder
 - spits in scoringspositie



- Aanval uitspelen door het centrum na open aanname fore-/backhand
 - aannemen na een in-out
 - passer doet mee in aanval
- give en go: terugkomende spits kaats op opkomende middenvelder en beweegt diep weg om de bal weer te ontvangen

13.5 In balbezit – Scoren:

- afronden op doel met verschillende scoringstechnieken
 - juiste keuze maken a.d.h.v. hoeveelheid tijd, ruimte en positie t.o.v. het doel

13.6 In balbezit – Individuele tactiek:

- 1:1 op terreinwinst
 - a-centrisch en a-ritmisch dribbelen met tempo en richtingverandering
 - gebruik schijnbewegingen
- balkant/helpkant aanvallend

13.7 In balbezit – Positiespel:

- driehoekjes maken, bal moet achterlangs gespeeld kunnen worden
- bal in de breedte verleggen
- 3:1 op balbezit
- 4:2 op balbezit

13.8 In balbezit – Uitspelen van een overtal:

- 3 tegen 1
- 4 tegen 2
- 2 tegen 1
- 3 tegen 2

13.9 In balbezit – Strafcorner aanvallend:

- aangeven d.m.v. een push
- 'lage stickstop'
- schot vanaf de cirkelrand
- variaties naar links, rechts en door het midden
- rebound



14 B categorie, Techniek

Herhalen/combineren van oefeningen uit de C-jeugd, uitbreiden met:

14.1 *Lopen met de bal*

- dribbel met tempowisseling en snelle richtingverandering gevolgd door een gecamoufleerde pass
- lopen met de bal met split vision
- lopen met de bal op geopende forehand

14.2 *Passeertechnieken*

- dummy en dubbele dummy naar rechts gevolgd door een gecamoufleerde pass
- breed kappen naar rechts en links, gevolgd door een gecamoufleerde pass
- trappetje, drag naar links, daarna overgaan op éénhandige techniek met versnelling
- zijwaarts dribbelen gevolgd door een forehand of backhand reverse (270°) met een lift over de stick van de tegenstander

14.3 *Spelen van de bal*

- spelen van de bal uit de loop in alle richtingen
- slaan en flatsen van een rollende bal van rechts
- slaan en flatsen vanuit de loop in alle richtingen
- gecamoufleerd passen, split vision
- kaatsen vanuit de dekking in alle richtingen
- naar rechts lopen en naar links kaatsen
- naar links lopen en naar rechts kaatsen
- backhandflats met hoge achterzwaai
- hoge push vanuit de loop van een rollende bal
- lift
- liftpass in de ruimte
- scoringstechnieken
 - tip-in
 - chop
 - kapflats
 - slapshot



14.4 In bezit komen van de bal

Aannemen in de dekking:

- afrollend aannemen met de forehand
- forehand aannemen en gelijk doordraaien
- forehand aannemen opendraaiend
- doordraaiend aannemen en reverse in andere richting
- liftaanname

Aannemen na een schijn:

- gesloten en open aannemen na een in-out in de breedte
- gesloten en open aannemen na een in-out in de lengte
- aannemen met vooraf een “lead”
 - communiceren waar en wanneer de ontvanger de bal wil hebben
 - aangeven d.m.v. wijzen, een stickbeweging of looprichting

Verdedigingstechnieken.

Technieken in combinatie met channelen en dubbelen:

- tackle back
- blok
- steal
- shave
- jab



15 B-categorie, tactiek

15.1 Bij niet-balbezit – Verdedigen:

- channelen op de forehand
- dubbelen 1:2
- verdedigen 2:3
 - vertragen
 - schijnruimte geven, aanvallers naar de moeilijke hoek dwingen
 - passlijnen dichtzetten
- verdedigen d.m.v. interceptie
 - positie kiezen m.b.v. de platte driehoek
 - passlijnen dichtzetten
- rugdekking geven, knijpen
- gecoacht worden door keeper of medespeler
- verdedigen van de hoge bal
 - “onder de bal kruipen”
 - bal niet laten stuiten
 - bal voor het lichaam aannemen

15.2 Bij niet-balbezit – Strafcorner verdedigend:

- opstelling 3:1
- opstelling 2:2
- van 3:1 opstelling naar 2:2
- maximaal/ingehouden uitlopen
- keeper liggen bij schot op doel
- rebound verdedigen
- vervolgactie bij onderschepping

15.3 In balbezit – Uitverdedigen:

- via de kom
- via de ruit
- met doorgeschoven/opkomende verdedigers

15.4 In balbezit – Opbouwen:

- uitspelen 3:2 door het centrum en over vleugels
- aanvalsopzet met terugkaatsende spits waarna de bal breed via de vleugel wordt uitgespeeld
- aanvalsofbouw met gebruik van diepe zones



15.5 In balbezit – Scoren

- scoringsposities leren herkennen
- 1 tegen keeper

15.6 In balbezit – Individuele tactiek

- 1:1
 - op terreinwinst
 - om balbezit te houden
 - om een strafcorner te halen
- 1:2
 - tempo- en richting- verandering gebruiken
 - backhand zoeken van de voorste verdediger

15.7 In balbezit – Positiespel

- 3:1, 3:2, 3:3 4:2, 4:3, 4:4 6:4, 6:5, 6:6 op balbezit

15.8 In balbezit – Uitspelen van een overtal

- uitspelen van een overtal 2:1
 - spelers naast elkaar
 - één speler diep
- uitspelen van een overtal 3:2
 - 3 spelers naast elkaar
 - één speler diep
 - 2 spelers diep in de dekking
- uitspelen van een overtal 4:2, 4:3
 - met tijdsdruk (bv. zoveel mogelijk scoren in 2 min.)
 - met nalopende speler waardoor het overtal wordt opgeheven

15.9 In balbezit – Strafcornet aanvallend

- aangeven d.m.v. een push
- ‘lage stickstop’
- direct schot vanaf de cirkelrand
- 3-4 variaties: naar links, rechts en door het midden
- rebound



15.10 In balbezit – Andere dode spelmomenten

- vrije slagen bij de rand cirkel
- lange corner
- vrij slag d.m.v. een hoge push



16 A-categorie, techniek en tactiek

Spelers uit de A-jeugd worden in principe opgeleid om in 1 of 2 jaar door te stromen naar de senioren. In deze categorie is het verschil tussen recreatie en prestatie hockey in de jeugd het grootst. Ieder niveau heeft zijn eigen benaderingswijze nodig. Getraind kan worden op alle hiervoor genoemde technieken en tactische aspecten, aangepast aan de mogelijkheden van de groep.

Topspelers in deze categorie zullen de omschreven technieken moeten beheersen en tactisch ruim voldoende moeten scoren. Snelheid en fysieke kracht worden nu van essentieel belang, evenals de mentale aspecten.

Voornaamste trainingsdoelen bij topteams A:

In de oefenstof zullen hoog tempo, weinig ruimte en veel druk telkens belangrijke items zijn.

Trainingsdoelen top hockey zijn:

- positiespellen in de kleine ruimte
- het op snelheid uitspelen van overtal situaties. Hiermee wordt o.a. het positiespel en het creatief oplossen van moeilijke situaties getraind
- positie specifiek trainen:
 - keepers: keeperstraining
 - verdedigers: uitverdedigen, 1:1, channelen/dubbelen
 - middenveld: passen onder druk, positiespellen
 - aanvallers: spitsentraining
- trainen van dode spelmomenten: vrije slagen, strafcorner aanvallend/verdedigend, sleeppush
- duur, kracht, coördinatie en snelheid training
- tactiek: spelen van full court press en half court press



17 Techniek oefening, lopen met de bal

17.1 Vasthouden van de stick

Voordat het drijven van de bal, de schuifslag of push wordt aangeleerd, moet de speler eerst weten hoe de stick moet worden vastgehouden!

- Linkerhand stevig boven aan de stick
- Vingers om de greep (dus geen “penhoudersgreep”)
- Rechterhand in het midden van de stick
- Armen van het lichaam = stick voor het lichaam uit
- Ellebogen uit elkaar

17.2 Draaien van de stick

- linkerhand naar binnen draaien (tegen de wijzers van de klok)
- rechterhand in het midden van de stick
- rechterhand losjes om de stick als een koker. Gebruik evt. een lege wc rol om de beweging aan te leren
- de rechterhand draait niet mee met de stick
- de haak van de stick gaat over de bal, de bal kan worden gespeeld met de backhand

17.3 Lopen met de bal (drijven)

- Stick in de normale greep
- Knieën buigen, bovenlichaam groot houden, rechte rug
- Balpositie rechtsvoor
- Stick 45° t.o.v. de grond
- Balcontact, bal aan de stick
- Aandacht voor de bal én de omgeving (split vision)

17.4 Stilleggen van de bal uit drijven

- Stick omdraaien (bolle kant komt naar voren) en voor de bal zetten
- De bal ver van de voeten stilleggen
- Vervolgactie naar links of rechts



17.5 *Indian dribble*

De indian dribble is een dribbel voor het lichaam waarbij de bal ritmisch naar links en naar rechts wordt gebracht met de stick. Aandachtspunten zijn:

- Normale greep
- Ellebogen uit elkaar
- Bovenlichaam zo min mogelijk indraaien
- Stick over de bal halen
- Ritmische dribbelactie voor het lichaam
- Aandacht voor de bal én de omgeving (split vision)

17.6 *Excentrische dribble*

Als indian dribble, nu bevindt de bal zich links of rechts “buiten” het lichaam

17.7 *A-ritmische dribble*

De bal linksvoor “buiten” het lichaam heen en weer halen, vervolgens naar rechtsvoor het lichaam halen en daar heen en weer halen. Herhalen.

17.8 *Slalom*

Normale slalom backhand – forehand

- Stick in de normale greep
- Bal ver bij de voeten vandaan
- Linkerhand naar binnen draaien (tegen de wijzers van de klok)
- Rechterhand losjes om de stick als een koker
- Bal links en rechts voor het lichaam brengen
- Aandacht voor de bal én de omgeving (split vision)

17.9 *Normale slalom alleen forehand*

- Stick in de normale greep
- Bal ver bij de voeten vandaan
- Bij de bocht naar rechts de linker elleboog naar voren wijzen
- Voetenwerk, met kleine pasjes “om de bal heen lopen”



17.10 *Lopen met de bal met richting en tempo verandering*

- handen in de normale greep, handen uit elkaar
- ellebogen uit elkaar
- bal aan de stick houden
- snel van richting veranderen
- na de richtingsverandering enkele passen versnellen
- aandacht houden voor bal en stick
- bij de richtingsverandering naar links de bal 'meetrokken'
- bij de richtingsverandering naar rechts 'om de bal heen lopen' of de bal eerst met de haak terughalen

17.11 *Lopen met de bal op geopende forehand*

- positie van de bal rechts van het lichaam
- bal ligt vnl. bij achterste voet
- stickblad telkens opendraaien
- de bal kan ieder moment naar rechts worden gespeeld

17.12 *Eénhandig drijven met links en rechts*

Hiermee heeft de speler een grotere reach en kan buiten het bereik van de verdediger blijven.

- arm gestrekt
- pols gebogen richting het lichaam
- evt. lichaam tussen de bal en de tegenstander zetten om de tegenstander af te snijden
- na passeren bal weer op de forehand met twee handen

17.13 *Diverse vormen van lopen met de bal afhankelijk van het doel*

- lopen met de bal om balbezit te houden (shielden = afschermen)
- lopen met de bal om een duel aan te gaan (richting en tempoveranderingen)
- in overtalsituaties (vision = overzicht)
- aanvallen op terreinwinst
- aanvallend bij een doorbraak (hoog tempo)



18 Techniek oefening, spelen van de bal

18.1 *Schuifslag*

Methodische opbouw voor het aanleren van de schuifslag:

1. uit stand
 2. met een stap
 3. rollende bal
 4. uit de loop
- normale greep, handen uit elkaar
 - stick ter hoogte van de rechtervoet op de grond zetten
 - bal ter hoogte van de linker voet
 - linker schouders in de speelrichting
 - stick over de grond iets naar achter schuiven en vervolgens naar voren “door de bal heen” vegen
 - bal nawijzen

18.2 *Schuifslag vanuit loop, rollende bal*

- Handen uit elkaar
- Linker schouder indraaien in speelrichting
- Stick over de grond van achter naar voren schuiven
- Knieën buigen
- Stick bijna horizontaal om een groot raakvlak te krijgen
- Bal nawijzen na spelen

18.3 *Flatsen*

De flats is een gecombineerde beweging van romprotatie, armenzwaai en polsbeweging. Bal t.h.v. of voor de linkervoet

- Bal ver van het lichaam
- Handen bij elkaar bovenaan de stick
- Armen vrij van het lichaam
- De haak van de stick wijst omhoog
- Linker schouder wijst in de slagrichting
- De stick achter je op de grond leggen
- Maak een ruime halve cirkel met je stick over de grond
- Door de bal heen vegen
- Nazwaai is ook over de grond
- Lichaamsgewicht van achterste been op voorste been brengen



18.4 Backhandflats

- Bal t.h.v. of voor de rechtervoet
- Bal ver van het lichaam
- Handen bij elkaar bovenaan de stick in de 'pannenkoekgreep'
- Armen vrij van het lichaam
- De stick achter je op de grond leggen
- Rechterschouder wijst in de slagrichting
- Maak een ruime halve cirkel met je stick over de grond
- Door de bal heen vegen, de bal raken met de steel van de stick
- Nazwaai is ook over de grond
- Lichaamsgewicht van achterste been op voorste been brengen
- Bovenlichaam roteren
- Polsactie maken
- positie van de bal en polsbeweging bepalen richting

18.5 Pushen

Methodische opbouw voor het aanleren van de push:

1. uit stand
 2. met een stap
 3. uit de loop
- Handen in de normale greep, handen uit elkaar
 - Linker schouder wijst naar de speelrichting
 - Bal voor het lichaam, rechts van de rechtervoet
 - Knieën gebogen, gewicht op het rechterbeen
 - Armen vrij van het lichaam, linker elleboog wijst naar voren
 - Stick achter de bal plaatsen
 - Bal via een trek en daarna duwbeweging over de grond wegspele
 - Gewicht verplaatst daarbij naar de linkervoet
 - Knieën blijven gebogen
 - Bal nawijzen met de stick



18.6 Slaan

Methodische opbouw voor het aanleren van de slag:

1. uit stand
 2. met een stap
 3. rollende bal
 4. uit de loop, etc.
- Bal t.h.v. of voor de linker voet
 - Bal niet te ver en niet te dichtbij het lichaam
 - Handen bij elkaar bovenaan de stick
 - Ellebogen licht gebogen
 - Armen vrij van het lichaam
 - Linker schouder wijst in de slagrichting
 - Knieën en romp licht gebogen, rechte onderrug
 - De haak van de stick wijst tijdens de achterzwaai naar boven
 - Tijdens het raken van de bal zijn de armen gestrekt
 - Lichaamsgewicht van achterste been op voorste been brengen
 - gecombineerde beweging van romprotatie, armenzwaai en polsbeweging
 - De bal in de nazwaai nawijzen, de haak van de stick wijst weer omhoog

18.7 Hoge push

- Normale greep
- Linker schouder wijst naar de speelrichting
- Ellebogen uit elkaar
- bal ver voor het lichaam
- met de linkervoet uitstappen naar voren
- lichaamsgewicht komt op de voorste voet
- knieën sterk gebogen
- stick schuin onder de bal plaatsen
- hefboomeffect: rechterhand duwt de bal weg, de linkerhand bovenaan trekt de stick naar het lichaam
- Met de stick onder de bal komen
- Zolang mogelijk balcontact houden
- Omhoog nawijzen

18.8 (Verkorte) Polsslag

- De bal niet te ver voor het lichaam (ca. 40 – 50 cm.)
- Handen bij elkaar, evt. iets onder de bovenkant van de stick (verkorte greep)
- Korte achterzwaai
- Slaan vanuit een polsbeweging



- Felle korte slag, evt. gebruik maken van een lusbeweging in de achterzwaai
- Handen blijven voor de knieën
- Op het moment van raken in de stick knippen
- Op het moment van raken gewicht op linkerbeen, linker schouder boven de linker knie
- Doorzwaaien, bal nawijzen

18.9 *Liften*

- bal iets schuin voor de voeten
- passen door een korte push/duw over de stick van de tegenstander
- pushen vanuit de polsen

18.10 *Kaatsen*

- Brede stickvoering
- linker elleboog wijst naar buiten, rechter elleboog naar achteren
- knieën gebogen
- romp voorover
- met één voet uitstappen, afhankelijk van de vervolg richting van de bal
- armen zonder achterzwaai naar voren brengen
- in de stick knippen
- bal d.m.v. één keer raken spelen
- de schouderlijn en het stickblad bepalen de speelrichting

18.11 *Duw*

- als pushen
- bal ligt nu (rechts) voor het lichaam
- via een korte, krachtige beweging de bal wegduwen.
- hefboomeffect: rechterhand duwt de bal weg, de linkerhand bovenaan trekt de stick naar het lichaam
- er is kort balcontact tijdens het duwen

18.12 *Chop*

- De chop is zeer geschikt als scoringstechniek of als passeertechniek op watervelden
 - als slaan, de bal ligt nu echter t.h.v. of zelfs achter de rechter voet
 - de bal aan de achterkant 'op zijn kop' slaan d.m.v. een korte, felle slag
- de bal springt omhoog



19 Techniek oefening, aannemen van de bal

19.1 Frontaal aannemen van de bal

- Lichte spreidstand, linkervoet iets voor de rechervoet
- Knieën gebogen
- Armen vrij van het lichaam
- Linker arm zo houden dat je “op je horloge kan kijken”
- Brede stickvoering
- Met de rechterhand de stick losjes vasthouden
- Stick verticaal en “voorover” houden, de bal wordt afgedekt
- Stick iets boven de grond houden
- De bal wordt voor de rechter voet gestopt

19.2 Frontaal aannemen van de bal in beweging (dynamisch)

- Brede stickvoering
- Naar de bal toe bewegen met de stick iets boven de grond
- Stickblad voor het lichaam over de bal houden, zodat de bal wordt afgedekt
- Rechter schouder naar de grond duwen
- Bal schuin rechts voor de rechter voet aannemen

19.3 Forehand aannemen en bal naar linker voet brengen

- Brede stickvoering
- Stickblad voor het lichaam over de bal houden, zodat de bal wordt afgedekt
- Rechter schouder naar de grond duwen
- Bal schuin rechts voor de rechter voet aannemen
- Linker elleboog wijst naar links, rechter elleboog naar achteren
- Tijdens of na het aannemen de bal naar de linkervoet brengen
- Rechterpols draaien zodat de rechter elleboog naar (rechts) buiten wijst
- Bal met de backhand verder voeren

19.4 Forehand afrollend open aannemen

- Lichaamsschijn naar links maken
- Bal ver voor het lichaam op de forehand aannemen
- Bal begeleiden naar positie voorbij het lichaam
- Bal uit de passlijn halen



19.5 *Bal van links aannemen*

- Brede stickvoering
- Stick ca. 45° t.o.v. de grond
- Bal t.h.v. de linkervoet aannemen, afremmen en begeleiden naar de rechterkant van het lichaam
- Linker elleboog daarbij van het lichaam wegdraaien naar voren
- Bal naar de normale drijfpositie brengen

19.6 *Bal van rechts voor het lichaam aannemen met de backhand*

- Brede stickvoering
- Stick draaien, zodat het haakje naar beneden wijst
- Stick ca. 45° t.o.v. de grond
- Rechter elleboog en de rug van de rechterhand wijzen in de richting van de bal
- Bal voor of zelfs voorbij de linkervoet aannemen
- Bal snel begeleiden naar de normale drijfpositie rechts voor het lichaam

19.7 *Bal van rechts bij de achterste voet aannemen*

- Brede stickvoering
- Stick ca. 45° t.o.v. de grond
- Bovenlichaam indraaien naar rechts richting de bal
- Linker schouder naar voren draaien, linker elleboog wijst naar voren
- Voeten blijven naar voren wijzen
- Bal t.h.v. de achterste voet aannemen en snel begeleiden naar de normale drijfpositie
- Bal op de forehand houden, “buiten het lichaam”

19.8 *Open aannemen met de forehand*

Open aannemen wordt gebruikt als de balbezitter een aanvallende vervolgactie wil maken richting het doel van de tegenstander.

- Beweeg weg naar links, al dan niet voorafgegaan door een lichaamsschijn naar rechts
- pass komt van achteren en moet ‘outside’ links worden gegeven
- bal voorbij het lichaam laten rollen en pas voorbij het lichaam aannemen
- voeten wijzen bij aanname bijna richting het doel van de tegenstander
- vervolgactie: passen of versnellen en evt. de verdediger de pas afsnijden



19.9 *Open aannemen met de backhand*

- idem als op de forehand
- de pass komt nu outside rechts
- stickblad op tijd draaien om de bal op de backhand te kunnen ontvangen
- bal voorbij het lichaam laten rollen en voorbij de voorste voet aannemen
- bal niet te dicht bij het lichaam aannemen

19.10 *Opendraaiend aannemen*

Deze techniek kan zowel met de forehand als met de backhand worden gespeeld. Hier wordt de forehandtechniek beschreven.

- voeten in lichte schedestand
- de bal 'inside' aannemen, voor de rechtervoet
- tijdens de aanneme de bal schuin naar linksachter begeleiden, achter je linker voet
- tegelijkertijd snel een halve draai om je as maken met je linkervoet als draaipunt
- bal daarna afschermen en breed om de backhand van de tegenstander versnellen

19.11 *Gesloten aannemen*

Gesloten aannemen is gericht op het afschermen, beschermen van de bal. De speler wil geen bal verlies lijden.

- balaanname met de rug naar het vijandelijk doel
- bal wordt voor het lichaam aangenomen met het lichaam tussen de bal en de tegenstander
- ellebogen uit elkaar om de bal optimaal af te schermen

19.12 *Doordraaiend aannemen*

- de bal gesloten aannemen op de forehand
- de bal met het lichaam afschermen
- versnellen en met een boog naar rechts om de tegenstander drijven
- linker elleboog naar buiten, balcontact houden
- evt. voor aanneme schijn maken om de looprichting te camoufleren

19.13 *Side-stop*

Schijnbeweging waarbij de tegenstander in de aanneme van de bal door de aanvaller wordt uitgespeeld

- pass komt van links
- dreigen de bal voor het lichaam aan te nemen door naar de bal toe te stappen
- terugstappen en de bal voor het lichaam langs laten rollen
- bal aannemen, daarbij de linkerschouder indraaien naar voren
- evt. de bal iets liften en versnellen langs de tegenstander
- bal van rechts: dan de bal met de backhand aannemen



20 Techniek oefening, passeren

20.1 Haringtruc

- richting de tegenstander drijven
- dreigen de bal voor het lichaam te brengen door het stickblad iets dicht te draaien
- de bal naar rechts langs de tegenstander spelen
- zelf links langs de tegenstander gaan
- snel weer in balbezit komen voor de vervolgactie

20.2 Chop, als passeertechniek

- bal ligt t.h.v. of zelfs achter de rechter voet
- op het moment dat de stick van de tegenstander naar de bal gaat, de bal aan de achterkant 'op zijn kop' slaan d.m.v. een korte, felle slag
- de bal springt omhoog over de stick van de tegenstander
- langs de tegenstander versnellen

20.3 Liftend aannemen

- bal tijdens het aannemen in één beweging over de stick van de tegenstander liften
- stickblad "open zetten"
- bal tijdens lift begeleiden
- versnellen na de actie

20.4 Kappen naar links, trappetje

- richting de tegenstander drijven
- bal rechts voor het lichaam brengen
- dreigen langs de backhandzijde van de tegenstander te gaan door het stickblad open te zetten of door een schijnpass naar rechts
- bal voor de voeten langs breed naar links trekken. Dit kan ook door een korte felle slag op de bal
- vervolgactie: bijv. ééhandig met links langs de tegenstander versnellen en vervolgens naar rechts drijven om af te snijden

20.5 Kappen naar rechts, dummy

- richting de tegenstander drijven
- bal links voor het lichaam brengen
- dreigen langs de forehandzijde van de tegenstander te gaan bijv. door een schijnpass naar links
- ellebogen uit elkaar
- bal voor de voeten langs breed naar rechts trekken
- bij dummy met stick over de bal vegen, meetrekken naar rechts
- langs de tegenstander versnellen en vervolgens naar links drijven om af te snijden



20.6 *Triangel (rechts passeren)*

- linkervoet is voor de rechtervoet
- de bal ligt voor de linkervoet
- lichaamsgewicht op het linkerbeen
- bal met de backhand schuin terughalen naar de rechtervoet, buiten bereik van de tegenstander
- lichaamsgewicht op het rechterbeen brengen
- bal naar rechts, langs de tegenstander brengen

20.7 *Shuffle*

- handen in de normale greep, handen uit elkaar
- bal ver voor het lichaam drijven
- in de buurt van de tegenstander de bal met de haak terughalen tot onder het lichaam
- vervolgactie: versnellen naar links- of rechtsvoor



21 Techniek oefening, verdedigen

21.1 Tackle back

- de tegenstander in balbezit van (rechts-)achter benaderen
- bal afpakken door de bal van de stick te slaan
- pas slaan als je naast de tegenstander loopt, zodat je niet de stick maar de bal raakt
- andere tackle back technieken zijn de jab, steal of shave

21.2 Frontale Blok (forehand)

- tegenstander op je forehand laten komen
- diep door de knieën zakken, lichaamszwaartepunt is laag en voor het lichaam
- stick in de linkerhand, bijna horizontaal houden
- arm gestrekt houden
- de bal midden op de stick blokken.
- Bal naar voren en naar links duwen
- Rechterhand erbij plaatsen voor de vervolgactie

21.3 Shave

- de tegenstander in balbezit van (rechts-)achter benaderen
- stick in de linkerhand houden
- stickblad open, zodat de platte kant naar boven wijst, plat op de grond en tussen de bal en voeten van de tegenstander plaatsen
- met een snelle polsbeweging de bal van onderen van de stick van de tegenstander 'shaven'
- bal naar je toetrekken voor de vervolgactie

21.4 Steal

- de tegenstander in balbezit van (rechts-) achter benaderen
- stick in de linkerhand en stickblad half open, de haak wijst naar beneden
- stick over de tegenstanders' stick tegen de bal plaatsen
- met een snelle polsbeweging de bal naar rechts brengen. Zo van de tegenstanders stick 'stelen'
- bal naar je toetrekken voor de vervolgactie



21.5 *Jab bij frontaal verdedigen*

De Jab is een ééhandige steektechniek voor het krijgen van balbezit

- stick in de linkerhand
- stickblad open, zodat de platte kant naar boven wijst
- linkerarm gestrekt, linkervoet voor om zo een maximale 'reach' te hebben
- met een snelle steekbeweging de bal van de stick van de tegenstander steken
- na het steken niet doorstappen, maar terugstappen om niet als nog te worden uitgespeeld
- de jab garandeert niet altijd balbezit. Wel kan de aanvaller de bal op de voet krijgen. Deze techniek zorgt in ieder geval voor het tegenhouden van de tegenstander

21.6 *Jab als tackle back techniek*

- de tegenstander in balbezit van de zijkant benaderen
- stick in de linkerhand
- stickblad open, zodat de platte kant naar boven wijst
- linkerarm gestrekt, linkervoet voor om 'n maximale 'reach' te hebben
- met een snelle steekbeweging de bal van de stick van de tegenstander steken
- de jab garandeert niet altijd balbezit, maar zorgt in ieder geval voor het tegenhouden van de tegenstander

21.7 *Jabdribble*

- Stick in de linkerhand, arm bijna gestrekt
- Snelle steekbeweging onder de bal
- Bal proberen zoveel mogelijk hoog te houden



22 Techniek oefening, scoren

Onderstaand scoringstechnieken horen bij het bijscholings-thema Scoren.

22.1 *Slaan uit de draai*

- lichaamsgewicht op de linker voet
- linker schouder richting het doel
- balpositie links voor het lichaam

22.2 *Slaan uit de loop*

- lichaam voorover
- armen los van het lichaam
- goed voetenwerk
- variatie: slaan met linkervoet voor/ rechtervoet voor

22.3 *Slaan vanaf rechter been*

- gewicht op rechter been
- goed voetenwerk vereist
- snelle achterzwaai
- stickblad verticaal

22.4 *flats*

- handen dicht bij de grond
- handen dicht bij elkaar
- stick 'veegt' over de grond
- combinatie van snelle arm- en polsbeweging
- stickblad open ☐ hoog
- kapflats: hoge scoringstechniek d.m.v van een korte felle flats vanuit de pols

22.5 *Backhand flats*

- handen laag bij de grond
- 'pannenkoekgreep'
- raak de bal met de zijkant steel
- combinatie van snelle arm- en polsbeweging
- positie van de bal en polsbeweging bepalen de richting

22.6 *Slapshot*

- handen uit elkaar
- goed voetenwerk vereist
- korte achterzwaai



- bal 'nawijzen' met de stick
- felle korte beweging

22.7 Chop

- voeten blijven voor de bal en wijzen richting zijlijn
- bal ligt achter het lichaam
- handen bij elkaar, al dan niet met verkorte grip
- lichaamszwaartepunt op achterste been
- korte explosieve slag, achter op de bal

22.8 Sleep vanaf rechter been

- gewicht op rechter been
- bal in de krul
- rechterhand laag

22.9 Liften en scoren

- gecontroleerd liften
- kijken naar de bal
- scoren als bal op hoogste punt is
- creativiteit

22.10 Glijdend scoren

- glijden op scheenbeen
- stick al in vroeg stadium voor het lichaam
- stickblad open ☞ hoog

22.11 Tip in

- in beweging zijn, richting het doel en/of de bal
- op het moment van raken is de stick bij de grond
- stick niet bewegen om, dus geen extra vaart meegeven
- de richting van de tip wordt bepaald door de hoek van het stickblad: stickblad open -> bal gaat omhoog
- bij een vlakke bal is het mogelijk de stick plat te leggen = groter raakvlak
- bij een hoge bal: stick verticaal en spelen met de haak of steel