



Zaalhockey



In deze Presentatie

- HockeyFood & Zaalhockey

- Waarom zaalhockey

- Technieken

- Spelsystemen

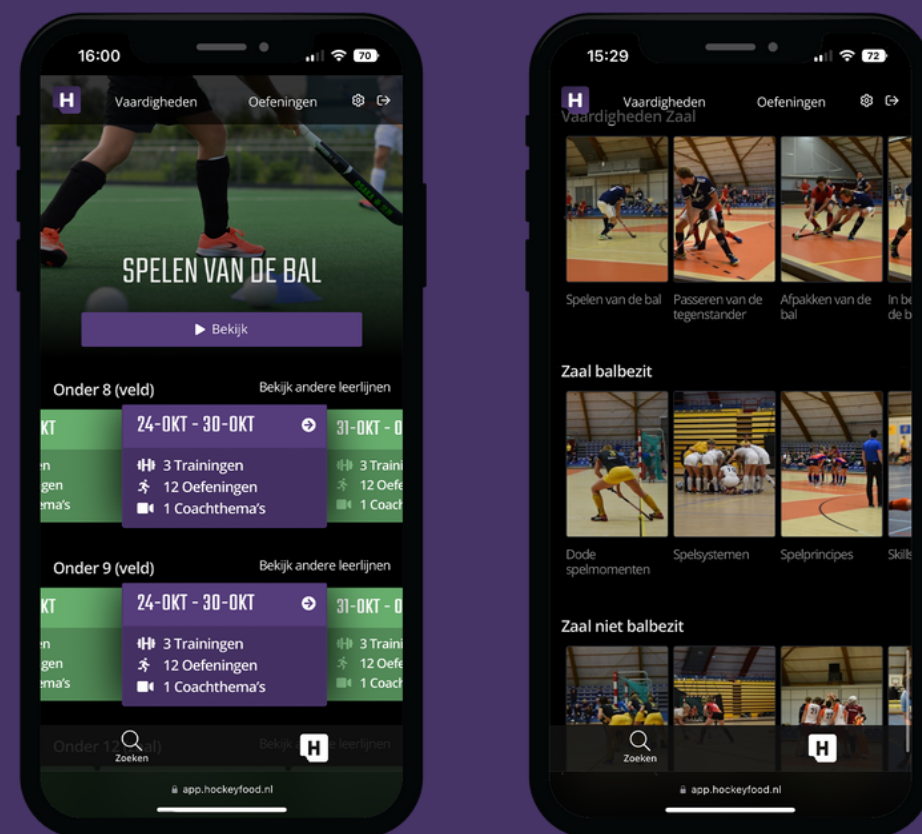
- Strafcorner

- Tips & Altijd waar

- Inloggen HockeyFood



Zaalhockey



Leerlijn

Voor elke trainer staat er per team een kant en klare leerlijn klaar. De trainingen zijn gemaakt op 3 niveaus en bevatten altijd 2 vaardigheden.

Artikelen

Binnen HockeyFood staat een videodatabase speciaal gericht op coaches. Iedere coach kan hier ondersteuning en informatie vinden voor elke leeftijd. Daarnaast zijn er veel interessante artikelen

Video's

Vaardigheden, games, trucjes en artikelen. Genoeg inspiratie voor spelers. Ook staan er complete fysieke trainingen in voor spelers om zelf te oefenen of te trainen in teamverband.

Ouders

Kennis op doen! Verbreed je horizon. Genoeg video's en artikelen.

Alle andere hockeyliefhebbers

Iedereen heeft toegang tot alles wat in HockeyFood staat. De club kan zelf ook eigen content toevoegen die relevant is voor leden.



Let's go



Waarom zaalhockey?

Goed voor de technische ontwikkeling van spelers

Snel handelen / kleine ruimte / in beweging aanemen

Goed voor de beslis snelheid van spelers

Wedstrijd lezen / wisselen speelsysteem

Goed voor het voetenwerk

Laag zitten / korte sprintjes

Goed voor de mentale weerbaarheid

Verantwoordelijk / omschakelen / close games

Goed voor het veldhockey



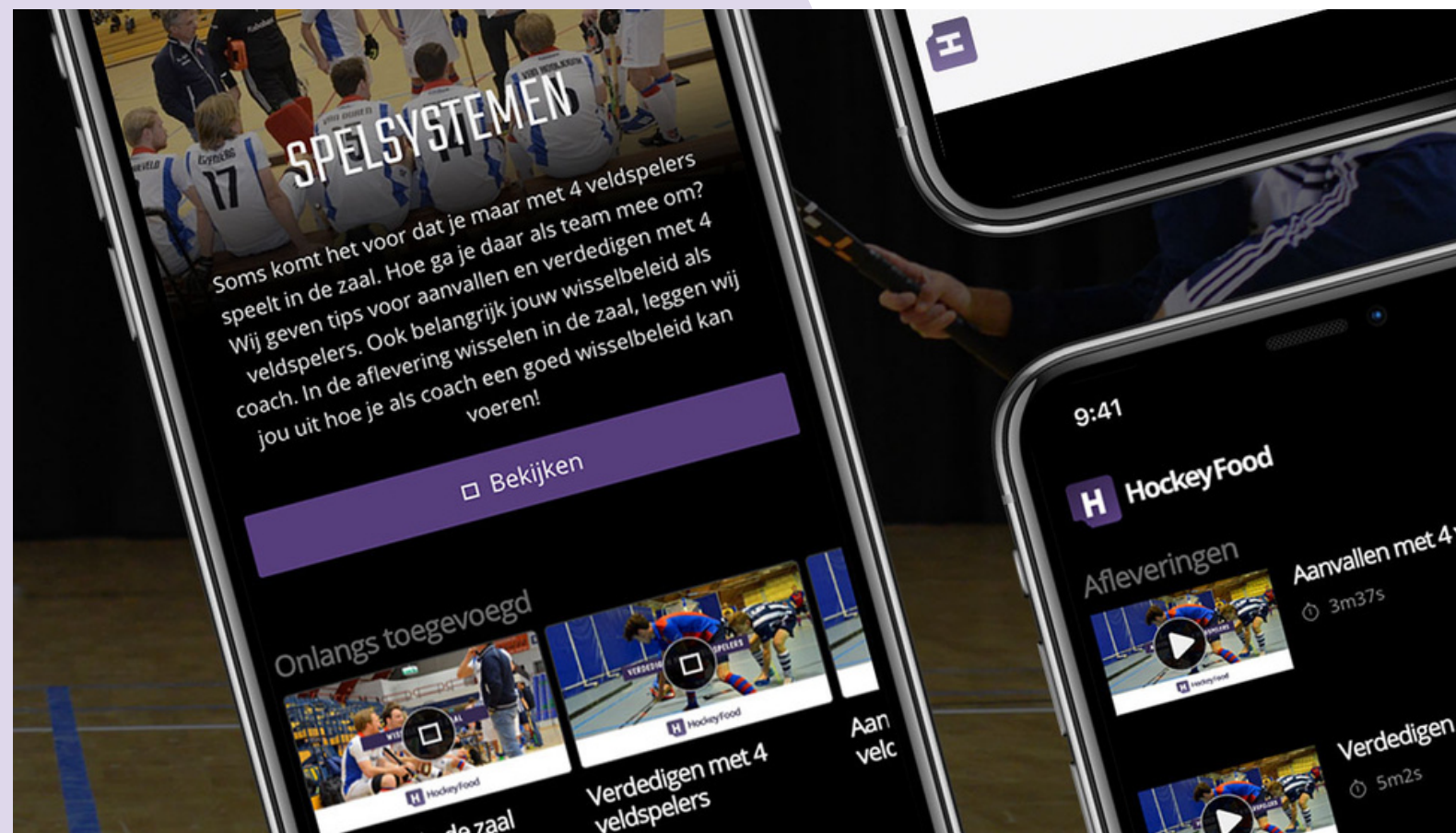


Technieken

- Passing: forehand en backhand
- Aannemen
- Passeren
- Lopen met de bal
- Scoringstechnieken
- Verdedigen

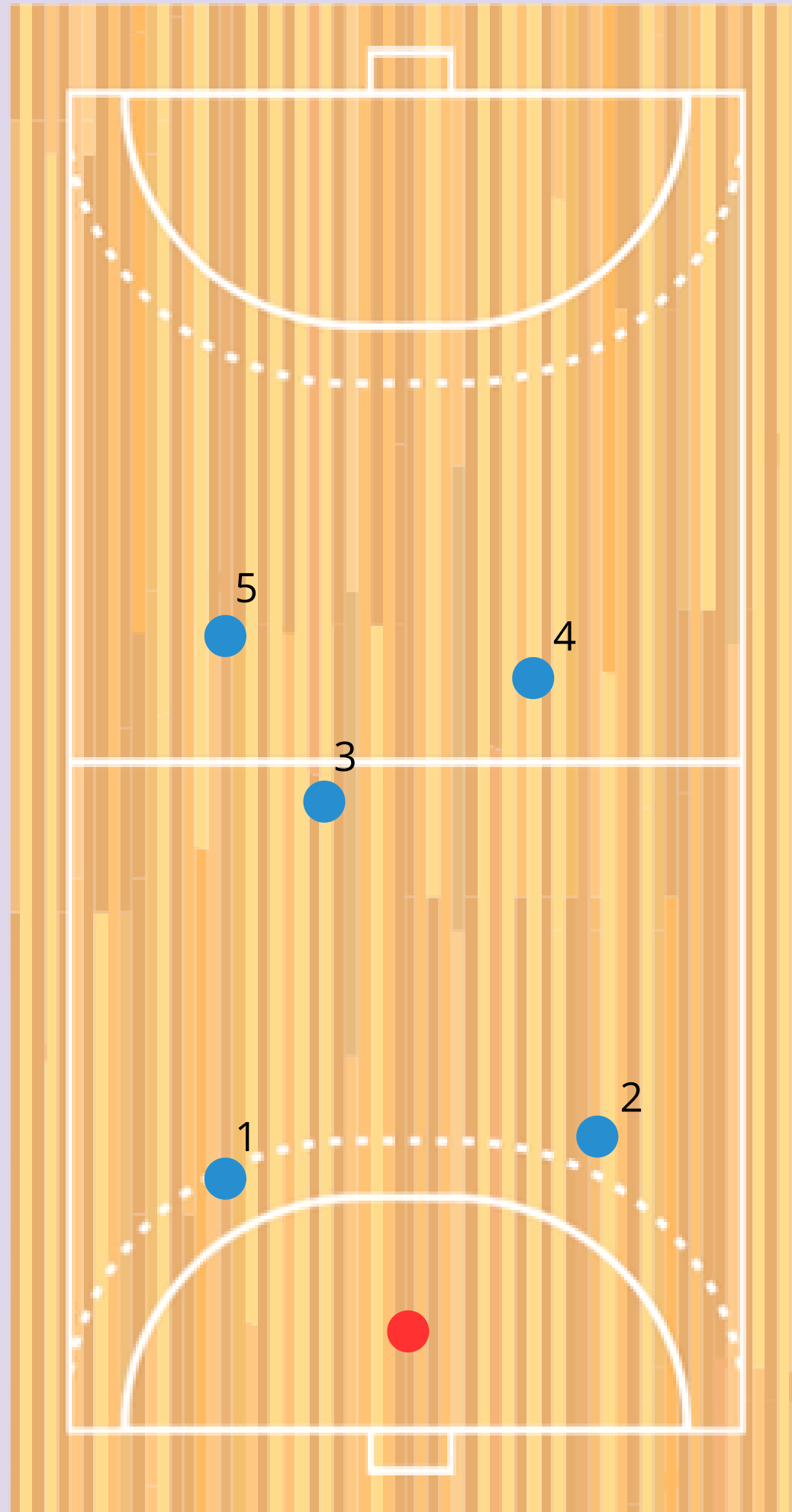


Spelsystemen



- Press dobbelsteen 5
- Opbouw spelsystemen
- Strafcornet
- Wisselen





Press dobbelsteen 5

Goede veldbezetting

Gevaarlijkste passlijnen dicht

Verdediger hoog aan de balk (insluiten)

Rol van de keeper

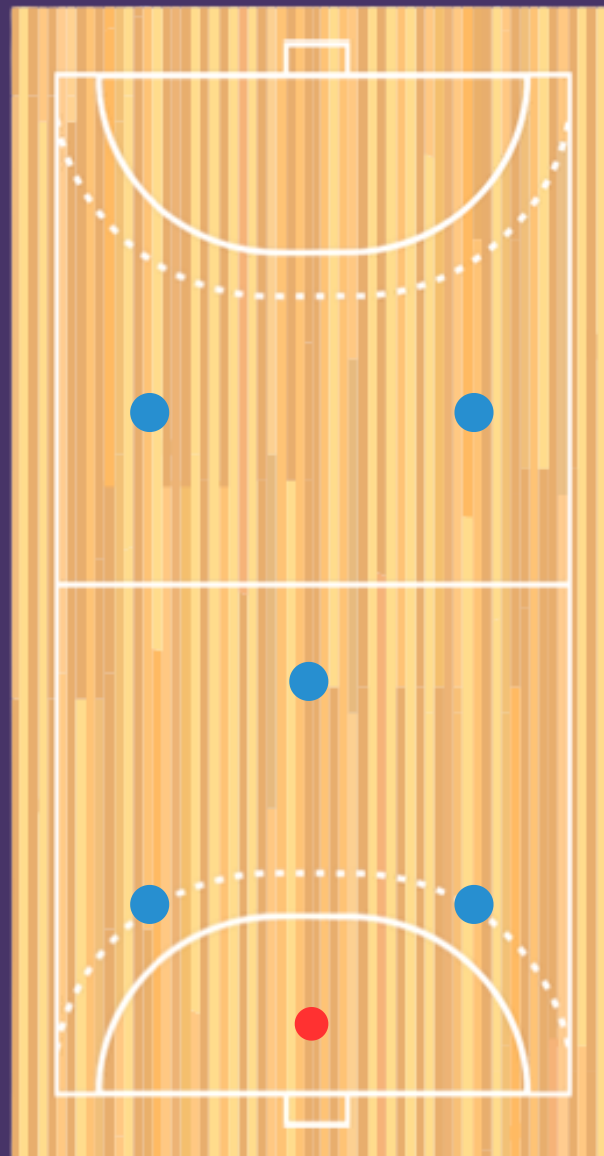
Taken:

- As dicht
- Handschoen op de grond
- Rechtsvoor: krul tegenover bal
- Linksvoor: handschoen tegenover bal
- Balk mag aangespeeld worden
- Coach de speler (linie) voor je
- Balk aan balkant dicht (insluiten)
- Helpkant verdediger controle (as dicht) balkant / helpkant

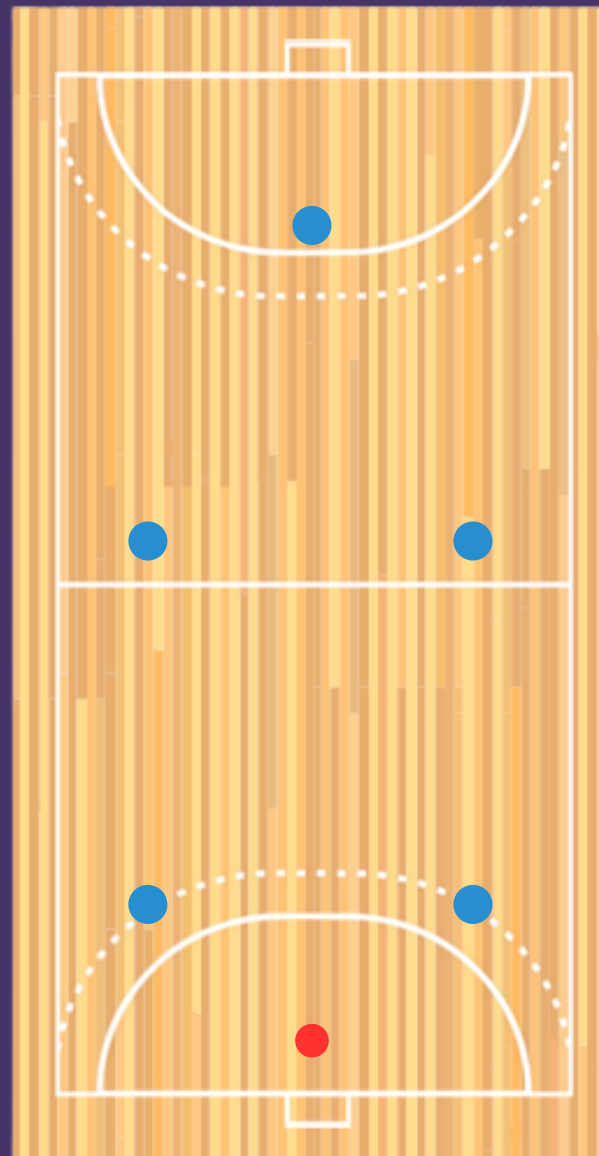


Spelsystemen opbouw

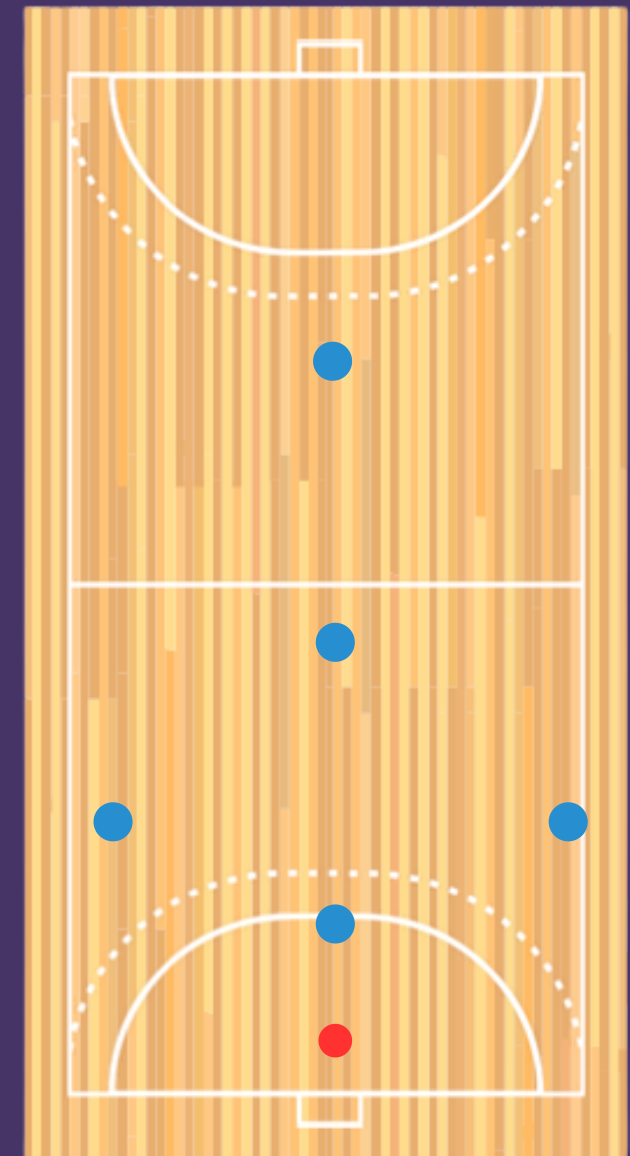
Opbouw 2-1-2 (dobbelsteen 5)

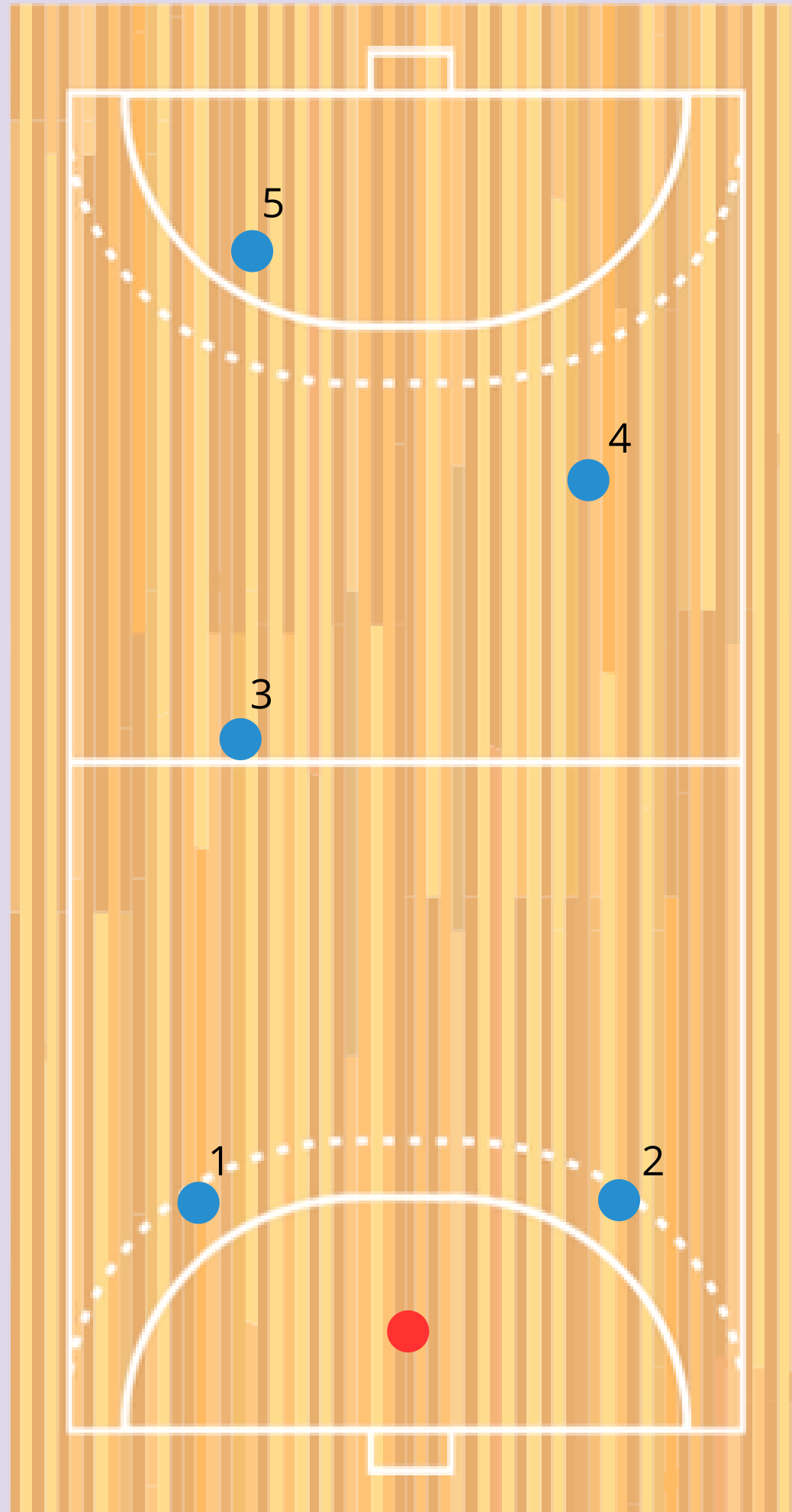


Opbouw 2-2-1 (huis)



Opbouw 3-1-1 (boot)





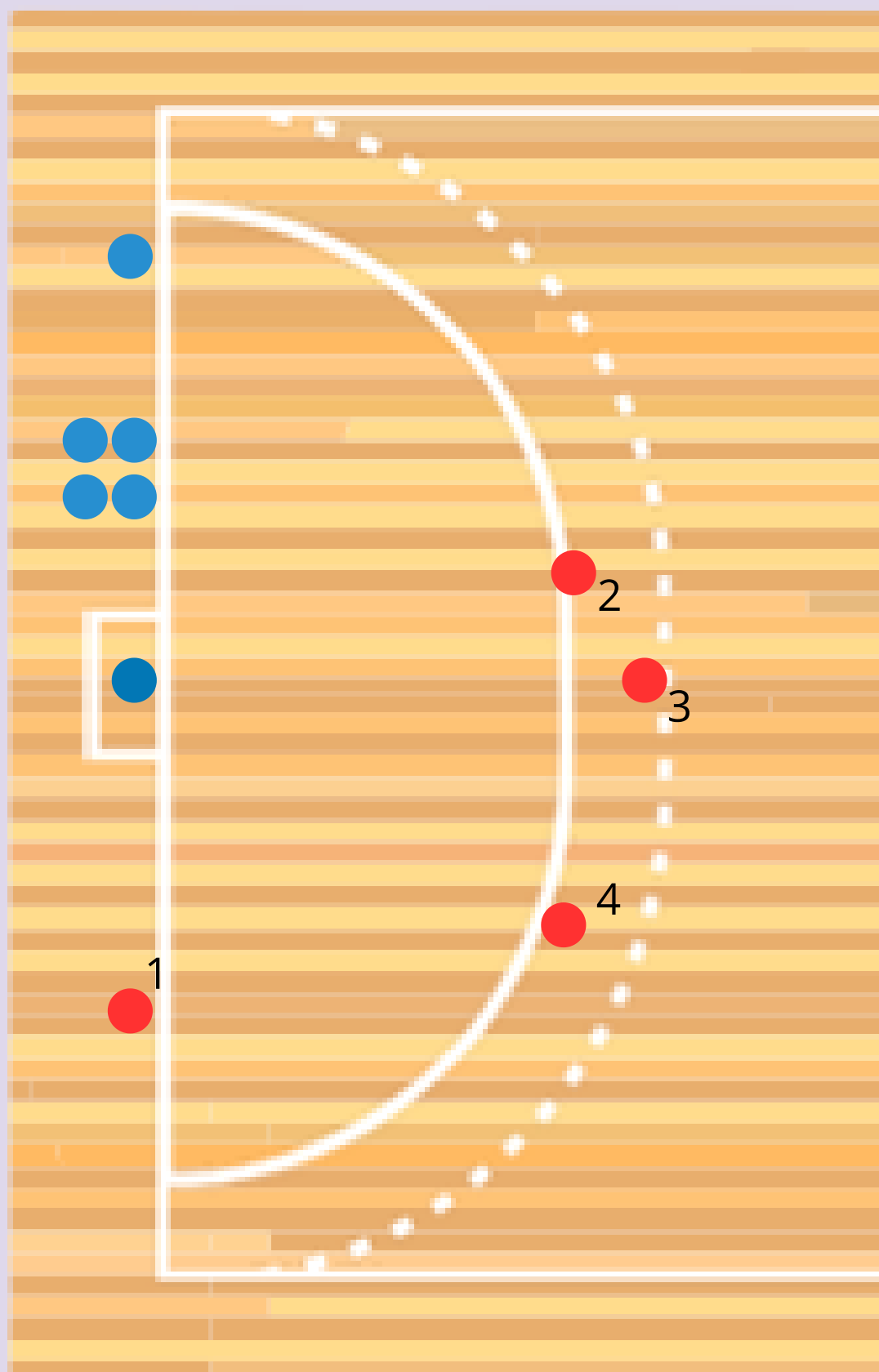
Opbouw dobbelsteen 5

Goede veldbezetting
Aansluiten (guard)
Speel naar de ruimte

Taken:

- Middenvelder beweegt van linkerbalk tot de as
- Rechtsvoor beweegt van hoog in de as naar middenlijn rechterbalk
- Linksvoor is de diepe spits en kan aan beide balken aanbieden
- Zorg voor een guard speler

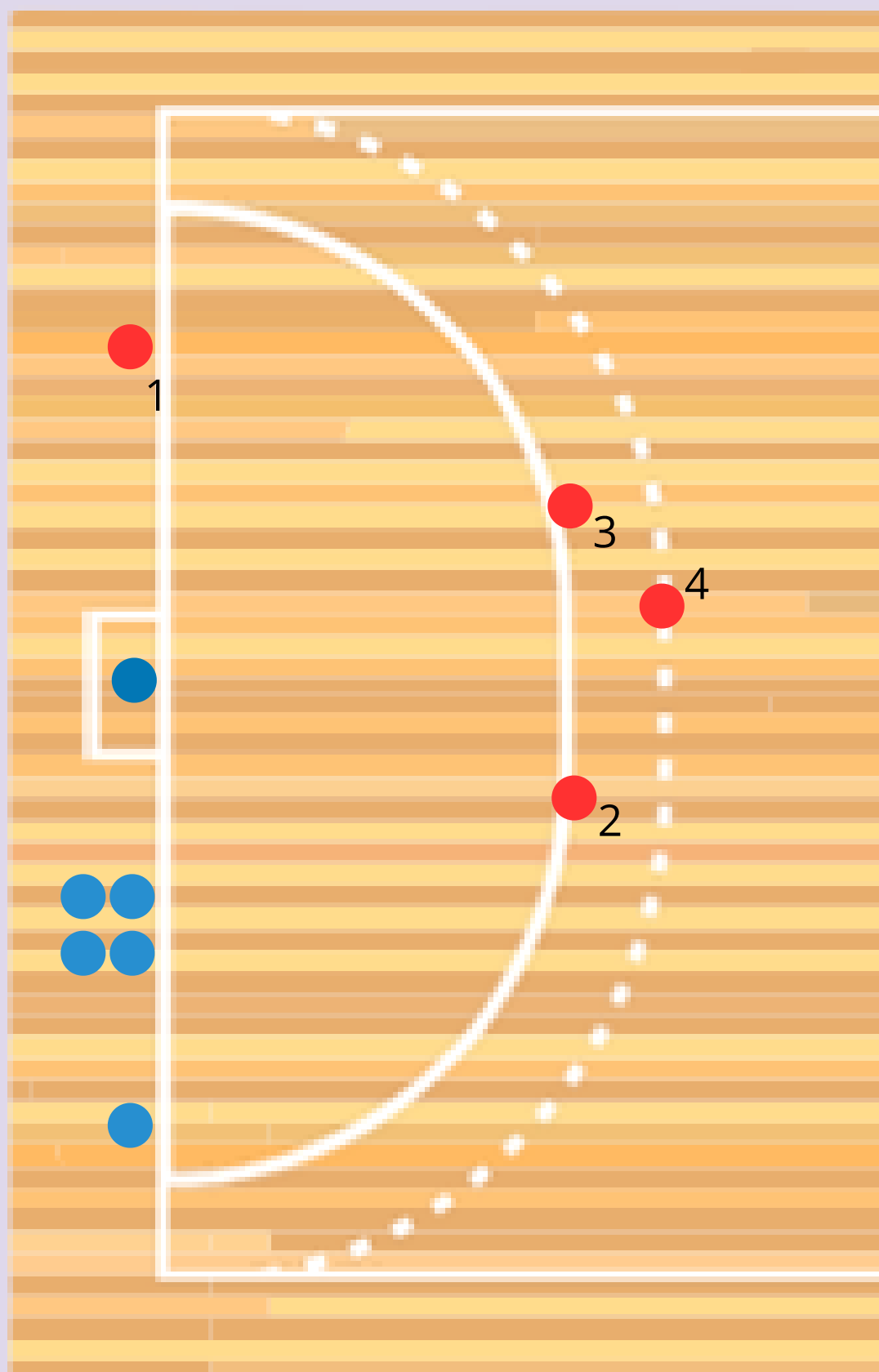




Strafcorner aanvallend 1

- Speler 1 (aangever) geeft de bal naar speler 2 (stopper)
- Speler 3 kan de bal zelf op goal pushen of afschuiven op speler 4

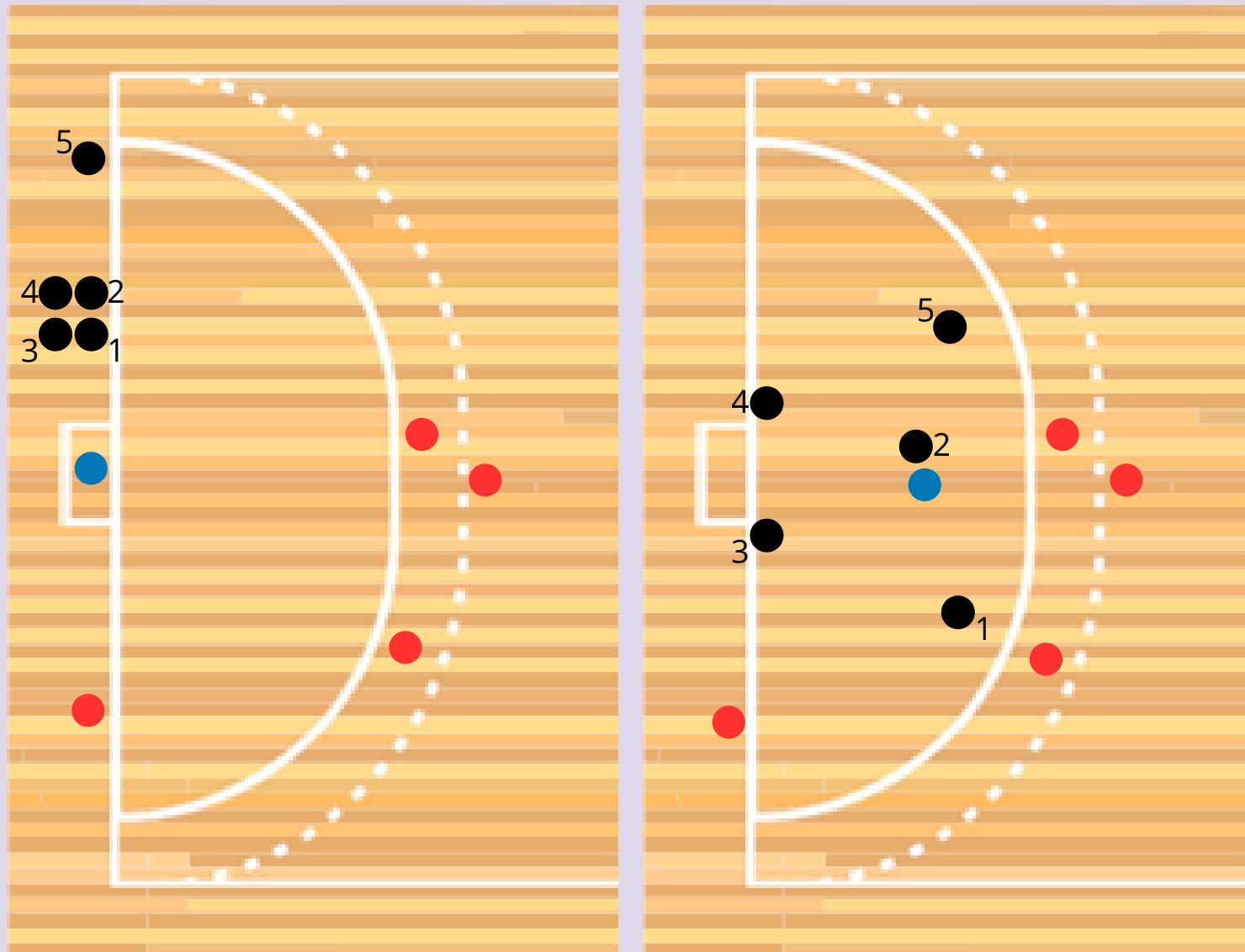




Strafcorner aanvallend 2

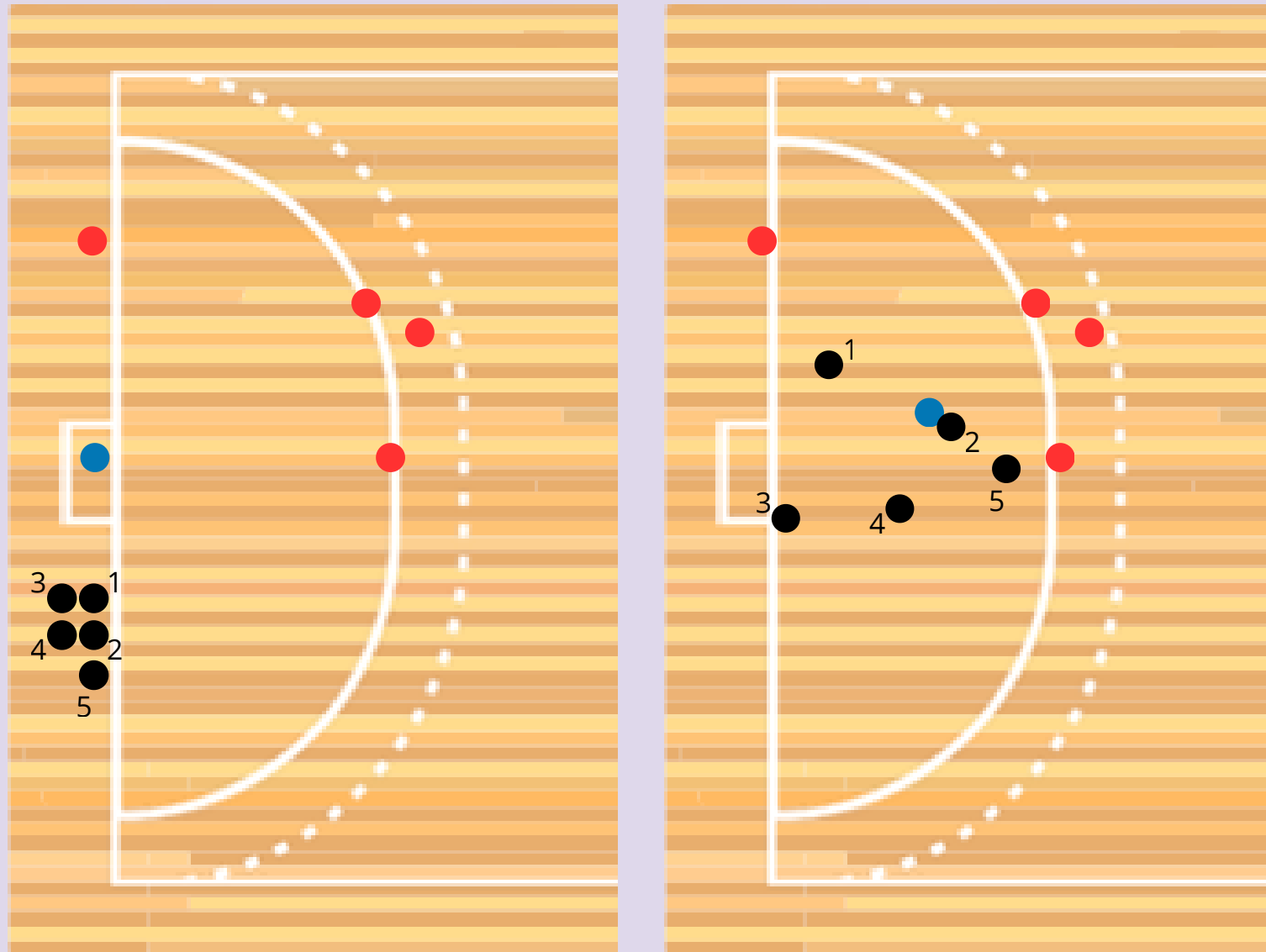
- Speler 1 (aangever) geeft de bal naar speler 2
- Speler 2 kan de bal zelf op goal pushen of afschuiven naar de forehand van speler 3 in de cirkel. Speler 4 pusht dan vervolgens op goal
- Speler 2 zou hem ook nog terug kunnen spelen naar speler 1 die vlak naast de goal is gaan staan

Strafcorner verdedigend 1



- Speler 1 gaat achter de keeper langs naar de afschuif
- Speler 2 helpt de keeper aan zijn handschoenkant bij het uitlopen
- Speler 3 en 4 zijn de lijnstoppers voor de lage ballen
- Speler 5 loopt mee met speler 2 voor het blokken van het schot, daarna voor counter.

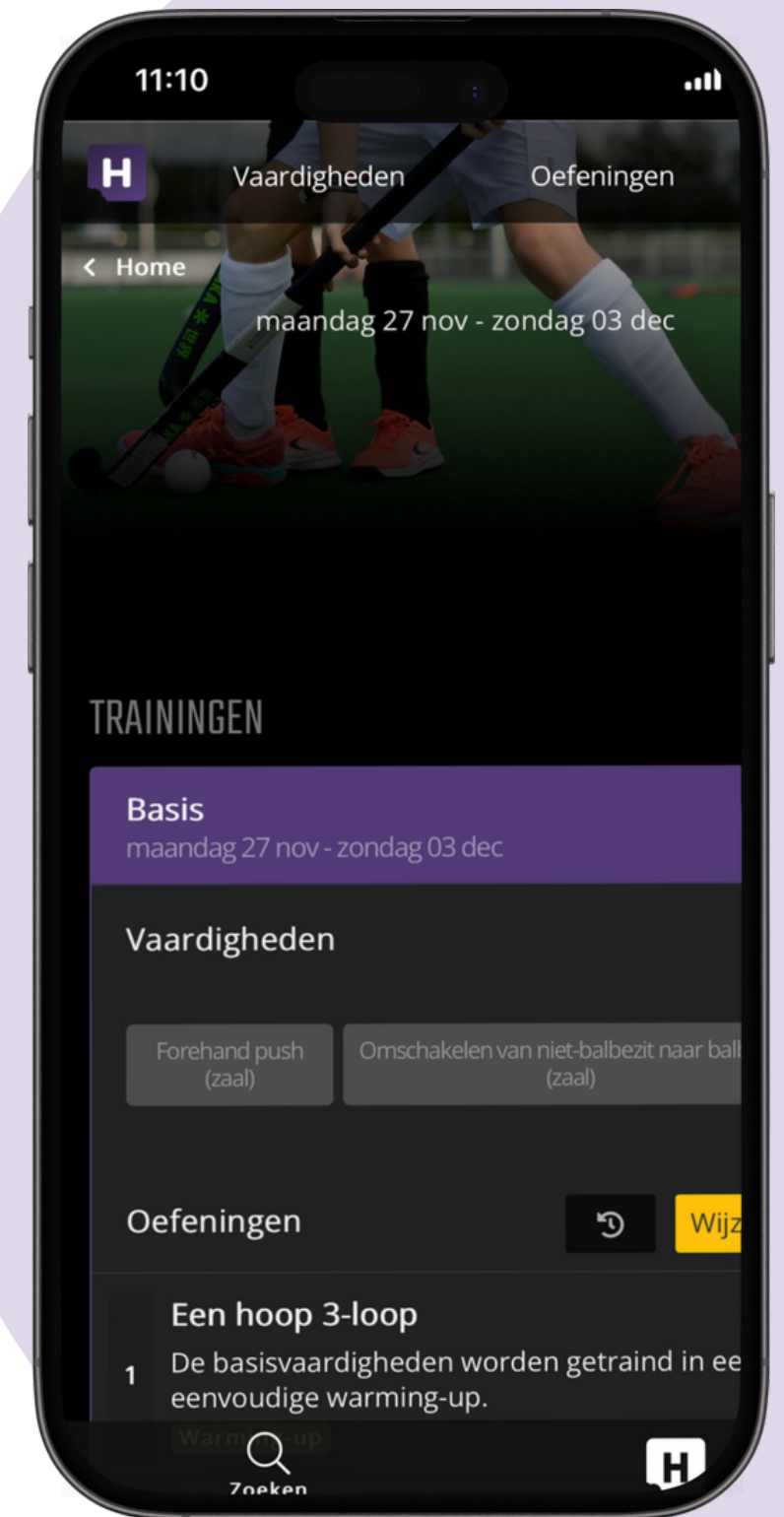
Strafcorner verdigend 2



- Speler 1 gaat achter de keeper langs naar de afschuif
- Speler 2 helpt de keeper aan zijn stickkant bij het uitlopen
- Speler 3 is lijnstopper
- Speler 5 is verantwoordelijk voor de speler afschuif
- Speler 4 verdedigt de rebound, daarna counter.

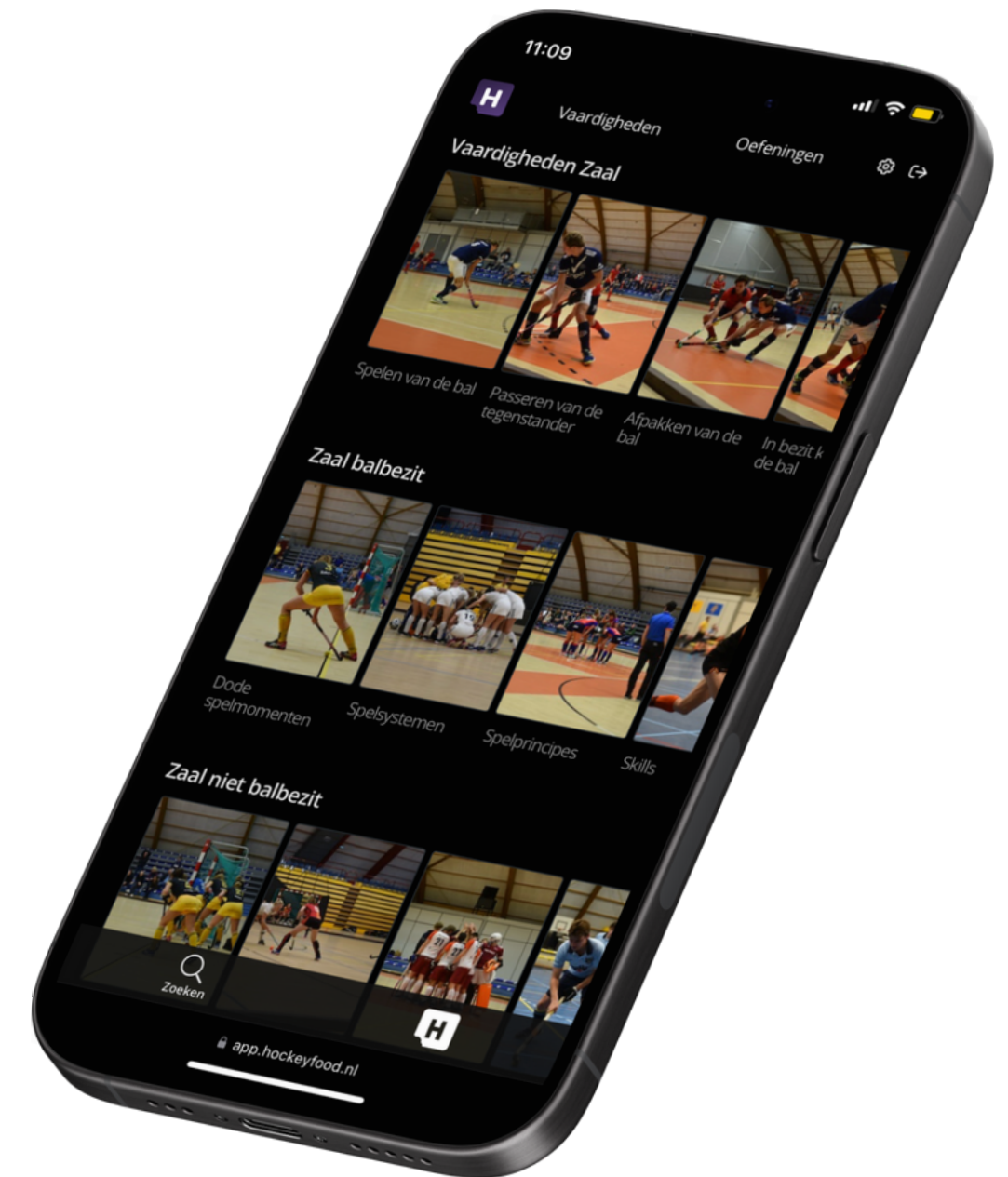
Leerlijn

- **012:** nadruk op aanleren technieken / tactisch dobbelsteen 5 en eventueel kerstboom
- **014:** nadruk op verbeteren technieken / tactisch dobbelsteen hoog en laag en eventueel kerstboom
- **016:** nadruk op specialisme / tactisch snel kunnen switchen
- **018:** Idem als 016, nadruk op wedstrijd situatief en kunnen switchen in spelsystemen.



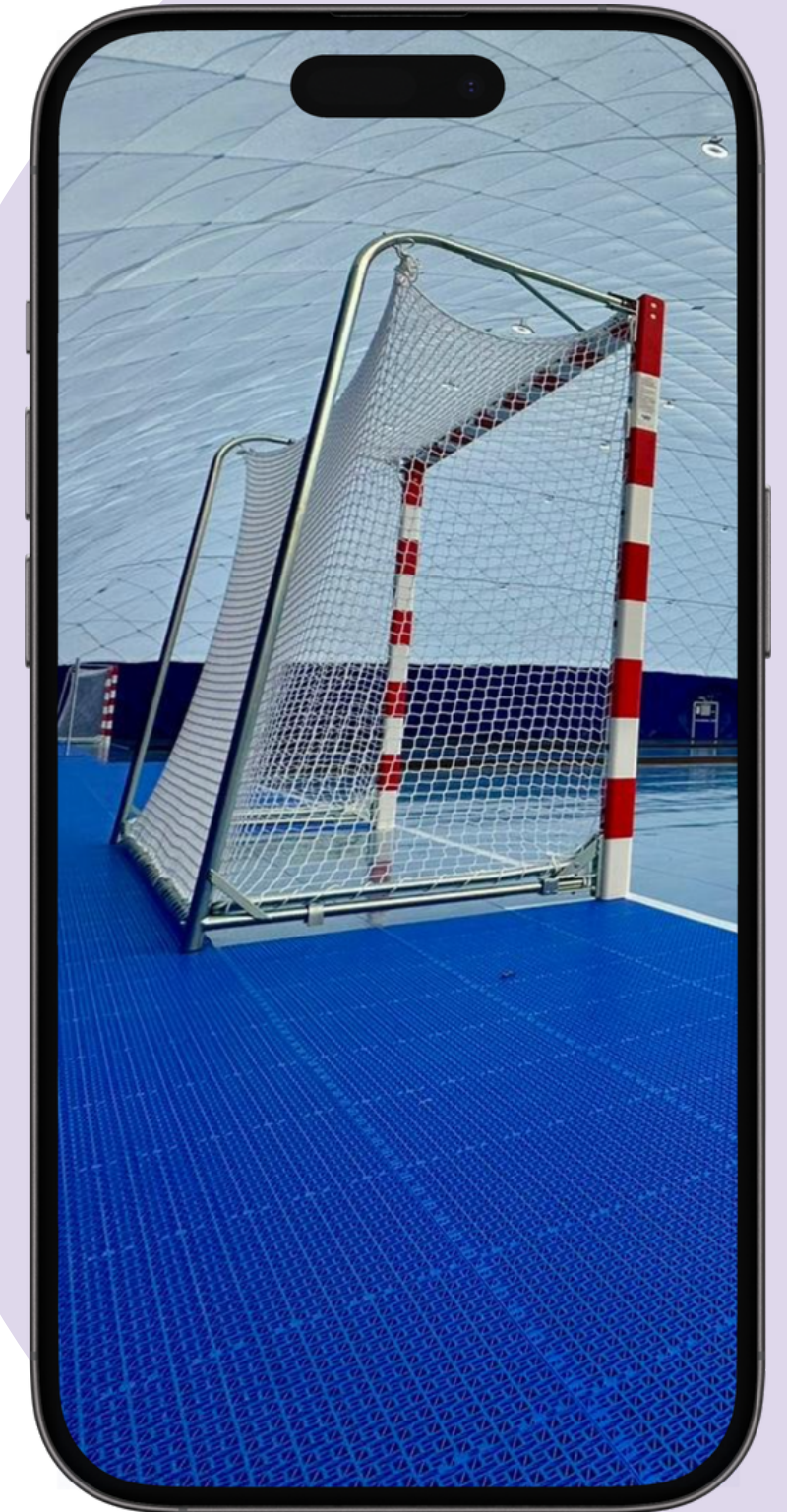
Tips voor wisselen

- Je mag op elk moment wisselen
- Wissel zo veel mogelijk bij bal over achterlijn/tegendoelpunt
- Leer spelers om pas het veld in te gaan als de ander eruit is
- Geef duidelijk aan dat je gaat wisselen, zodat de spelers wachten met de bal uitnemen
- Zorg voor mooie verdeling, bijv 2 teams van 5. Bij minder wissels: zorg dat je voorin door wisselt; achterin minder wisselen en bij voorkeur maar 1 tegelijk



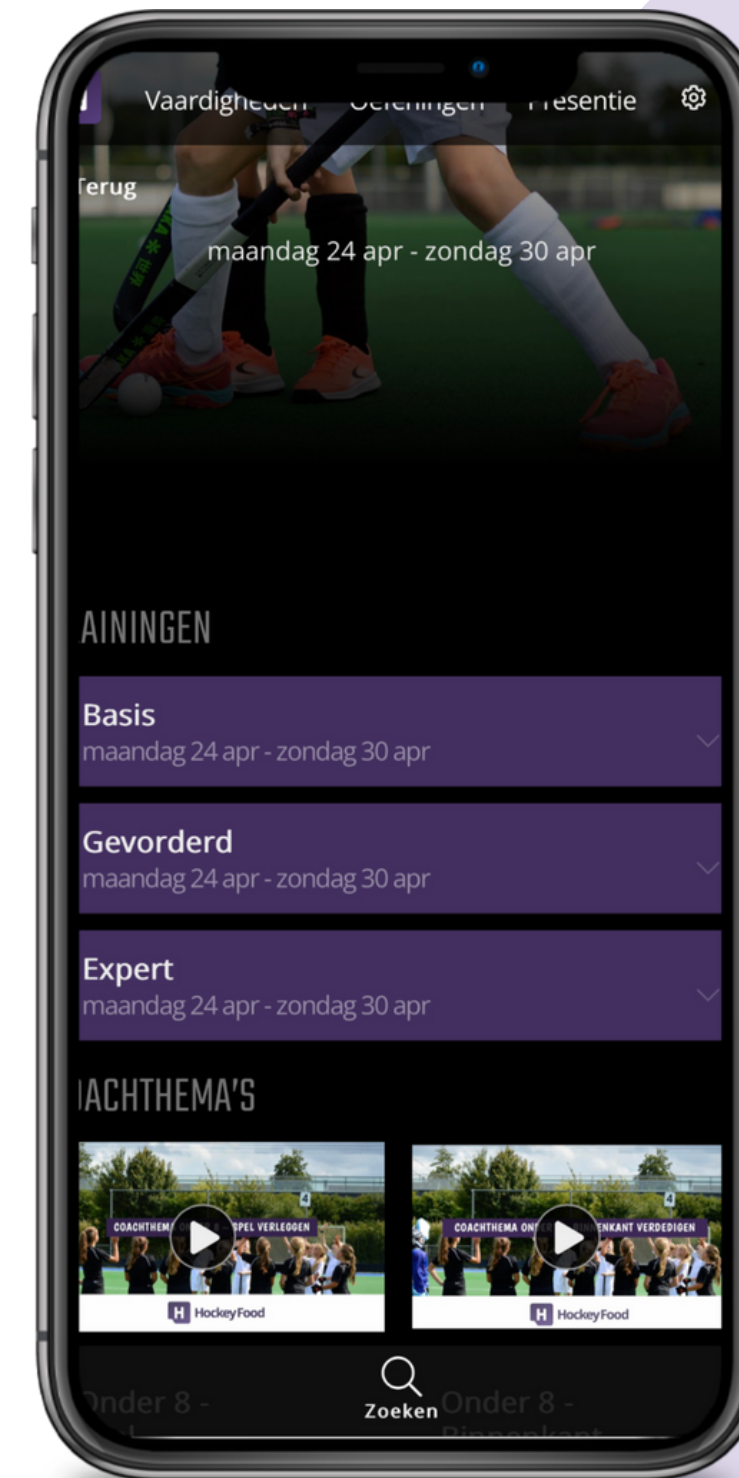
Altijd waar!

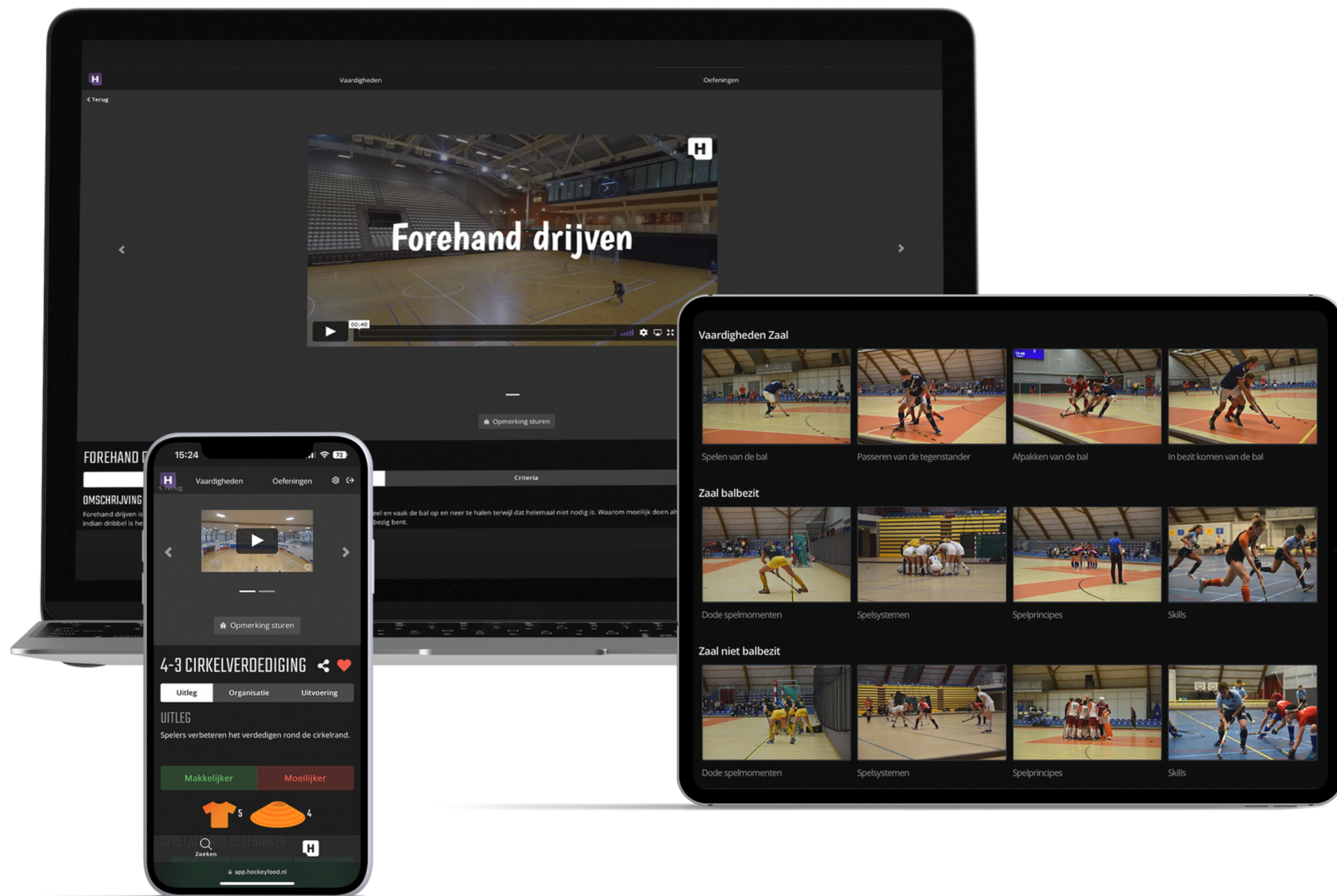
- Zo weinig mogelijk de balk gebruiken. Balken zijn in elke hal anders en dus onvoorspelbaar.
- Bij voorkeur altijd van links naar rechts (over de backhand tegenstander) hockeyen in de zaal.
- In een drukke cirkel handschoen op de grond.
- Bij voorkeur geen backhand verdedigen in de cirkel. Je voeten zijn dan vrij.
- Je mag drie steunpunten hebben in de zaal. Twee voeten en twee handen op de grond is een overtreding.

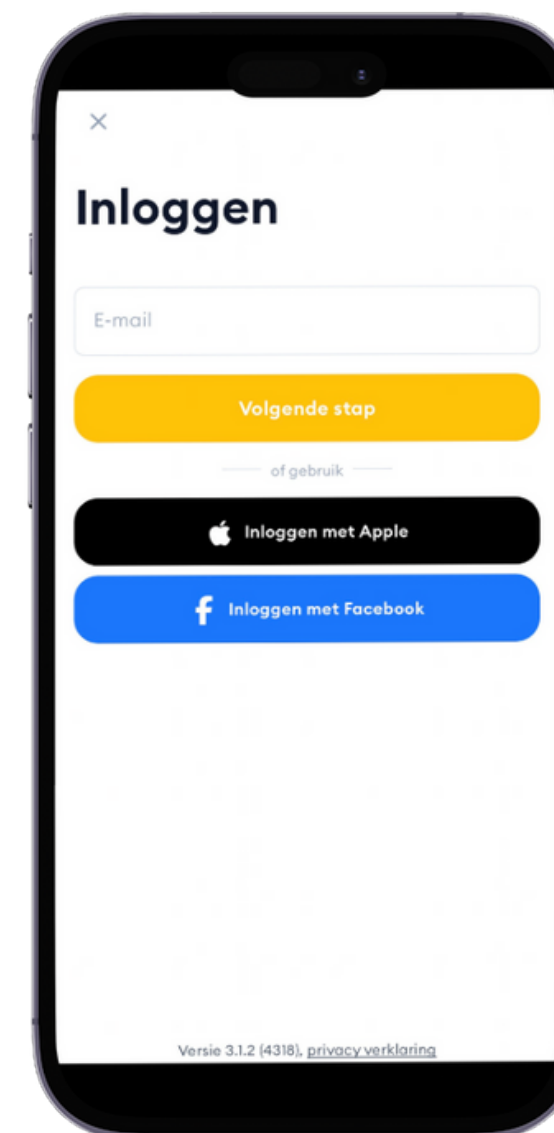
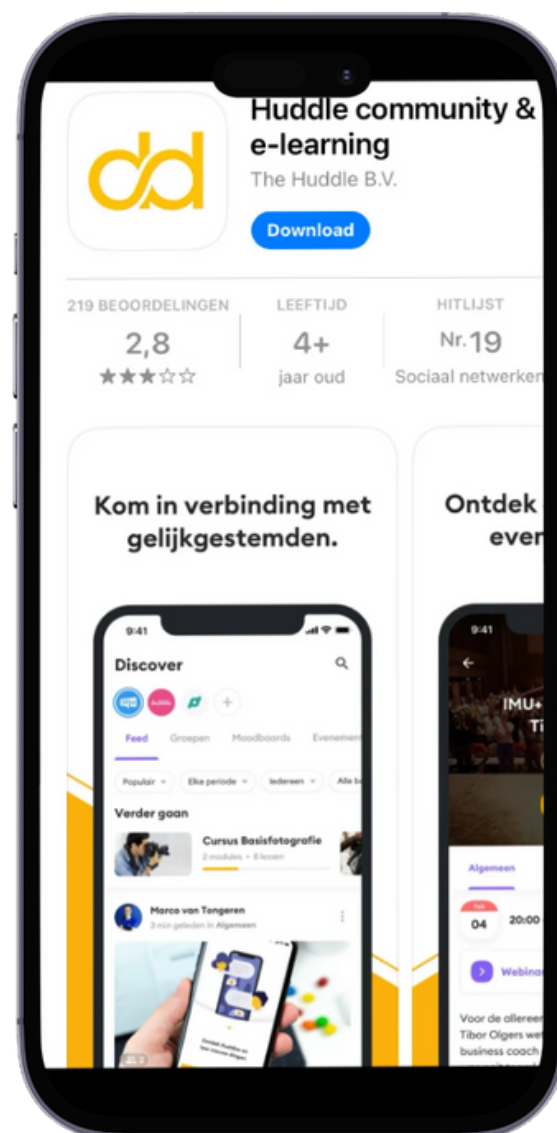


Trainers

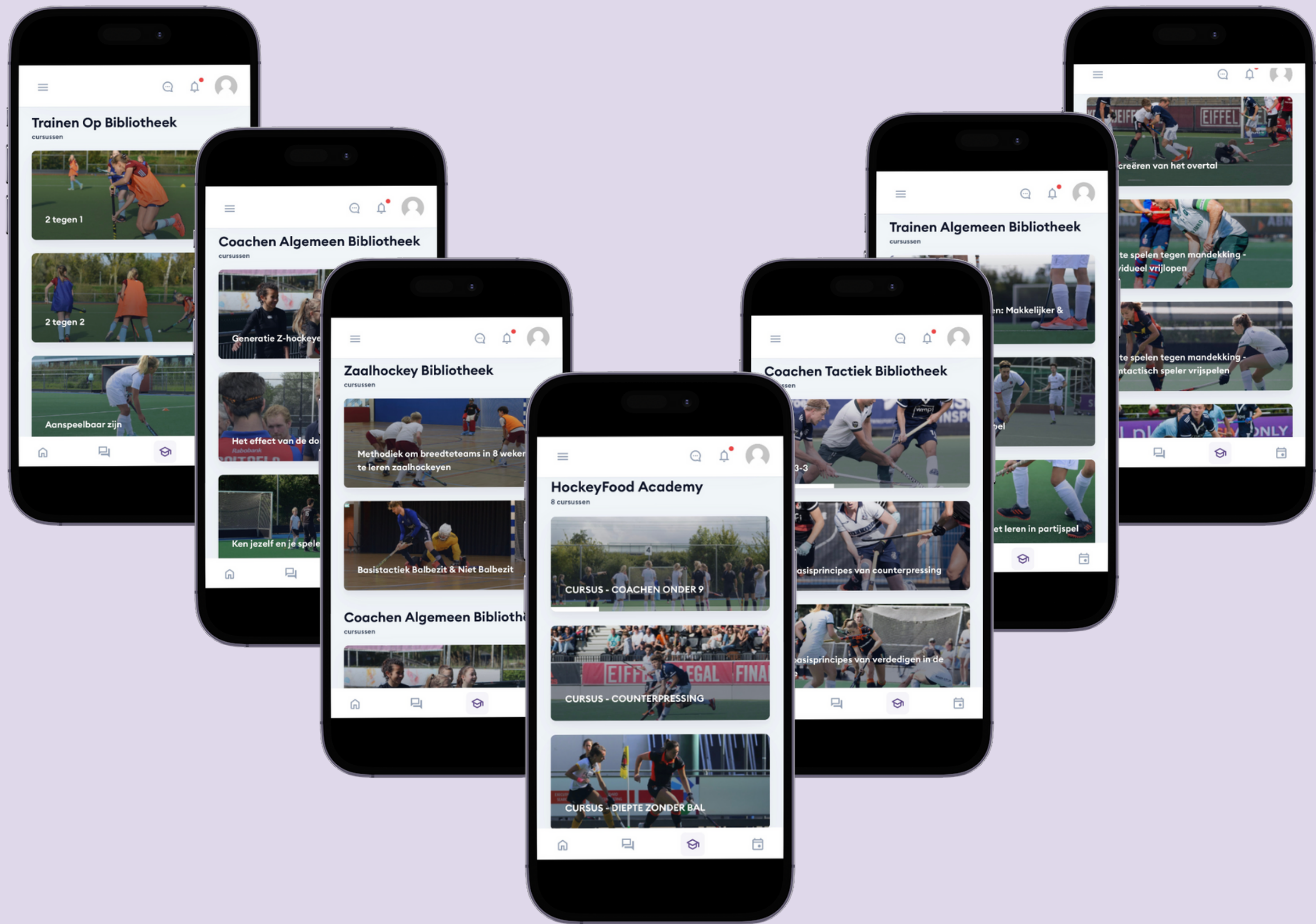
- 3 Trainingen op 3 verschillende niveaus.
- Per training 4 oefeningen
- 2 Vaardigheden per week.
- Dronevideo, animatie, 3D afbeelding & 2D afbeelding
- Uitleg, organisatie, uitvoering & brainings
- Makkelijker - Moeilijker







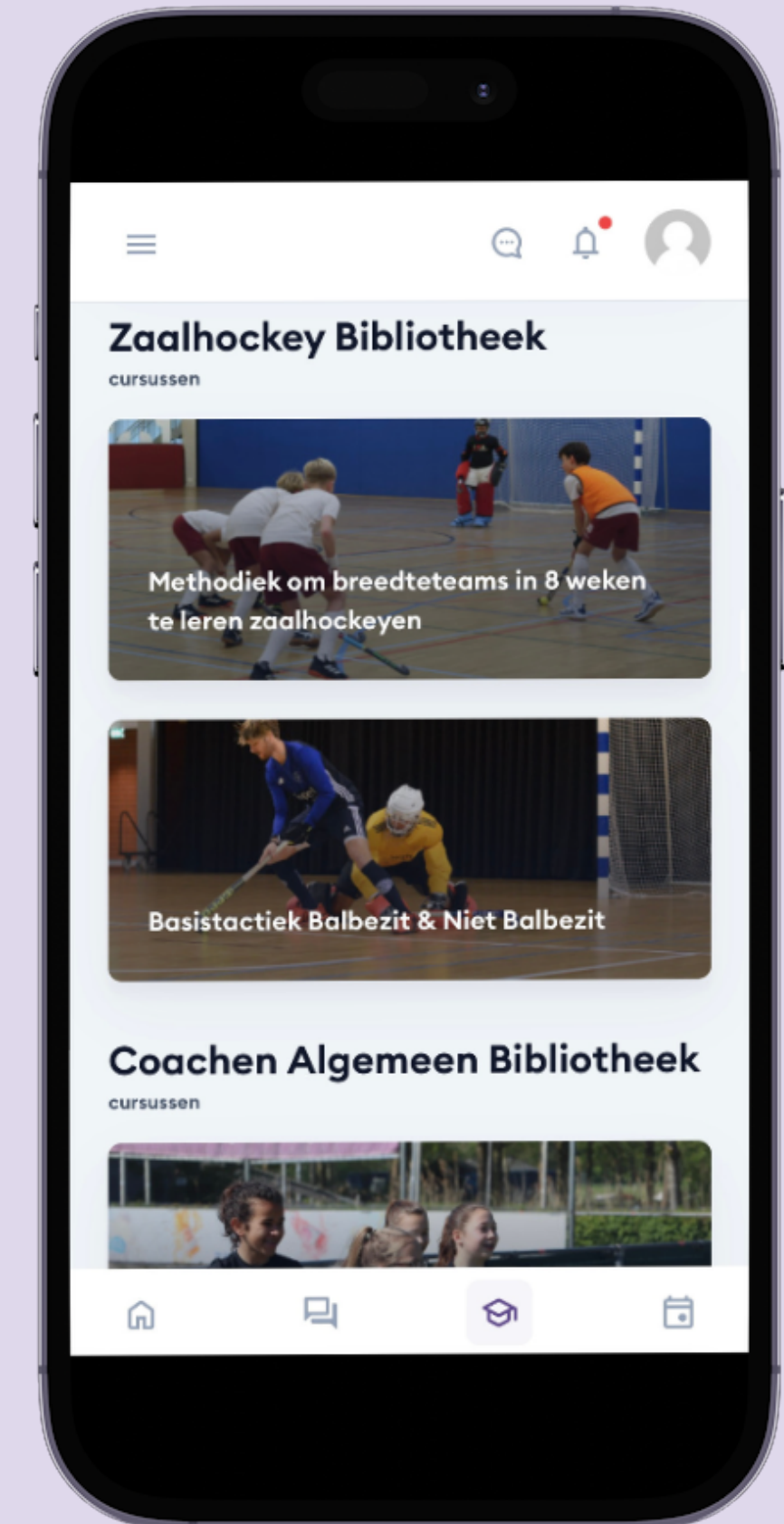
"Word lid van HockeyFood + in slechts vijf stappen!"



Aanmelden HockeyFood +

1. Meld je aan **via de link** die je ontvangt van je club.
2. Vul je **naam en e-mailadres** in.
3. Vanuit HockeyFood ontvang je vervolgens een account. Je krijgt hierover een e-mail vanuit Huddle met de inloggegevens en verdere instructies.

Wij gebruiken je gegevens uitsluitend voor HockeyFood en delen deze niet met derden.



Desktopversie



Blijf op de hoogte!



_Hockeyfood



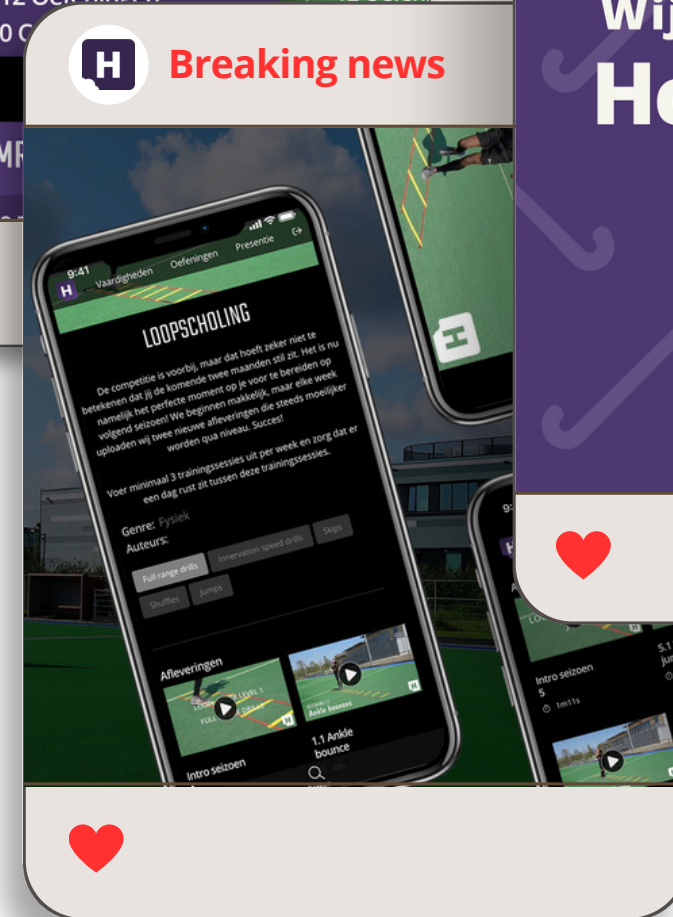
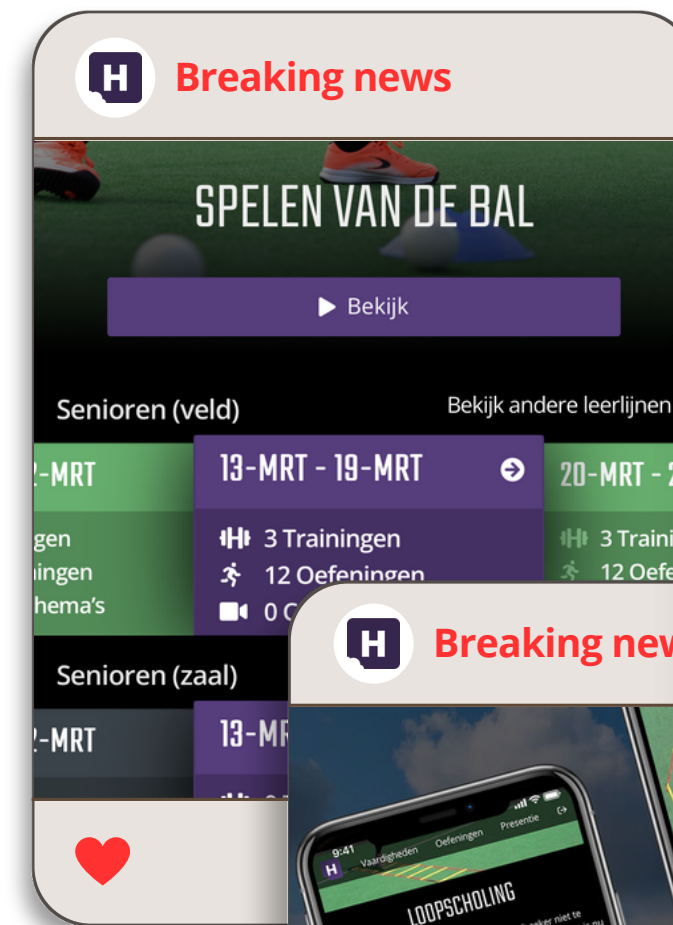
Hockeyfood



Hockeyfood



www.Hockeyfood.nl





Hockey Food