

MEESTERSCHAP IN BALCONTACT

De Technische Toolbox van Veldhockey.



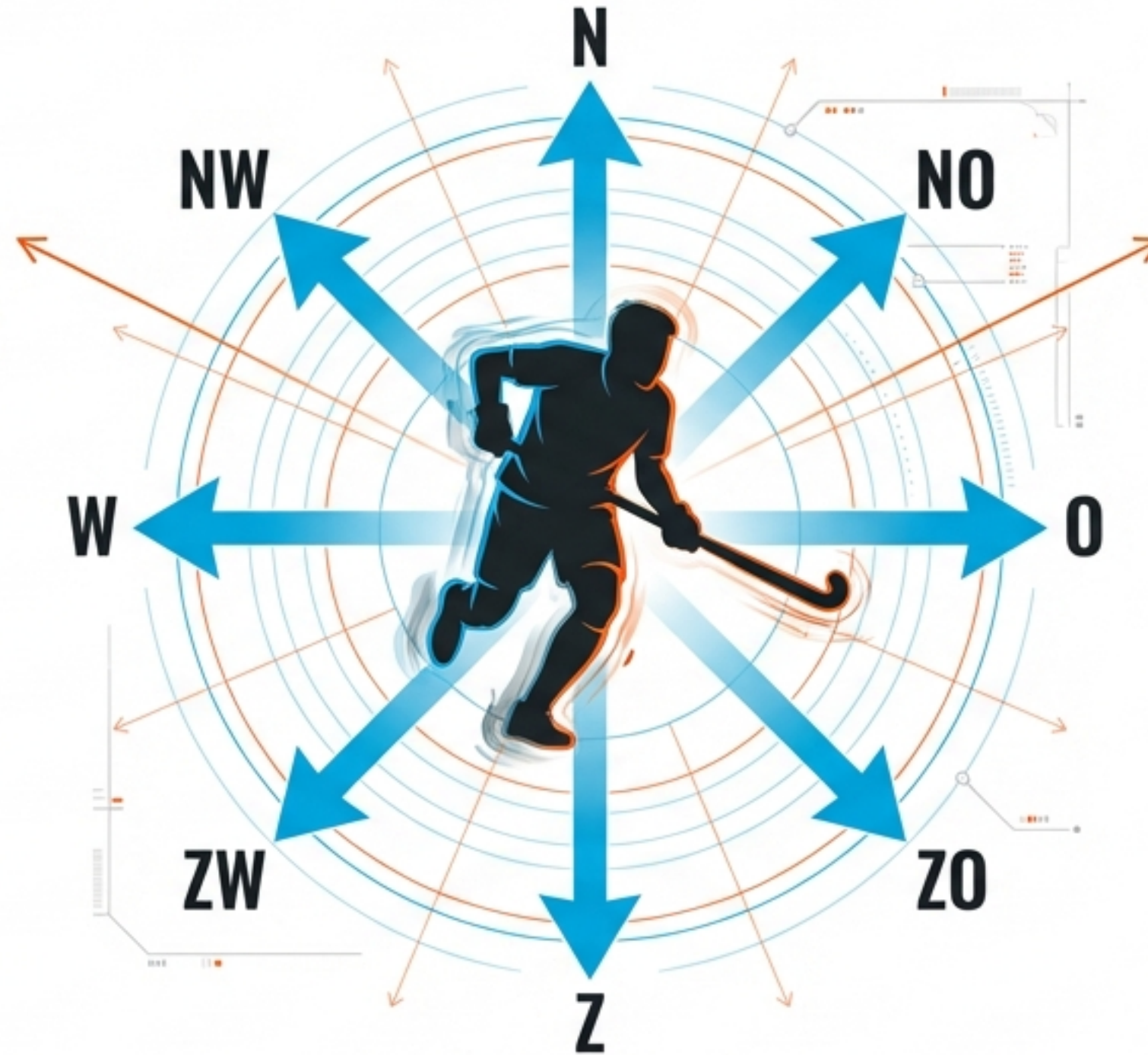
Een biomechanische en tactische analyse
van slag-, pass- en scoortechnieken.

HET HOCKEYKOMPAS

TECHNIEK BEGINT MET 'VISION'

Vision Voorwaarts

Het hoofd moet omhoog.
Scan het veld vóór de actie,
niet tijdens.



360-Graden Spel

Beheersing van technieken om
de bal in alle windrichtingen
rondom het lichaam te spelen.

Gebaseerd op KNHB Visie & Basistechnieken.

DE PUSH

Ultieme controle op de korte afstand.

GEBRUIK: Korte afstanden, combinatiespel, hoge nauwkeurigheid.

MECHANICA: Geen achterzwaai. Gewichtsoverdracht van achter naar voor.

RICHTING: Noord / Noord-West.

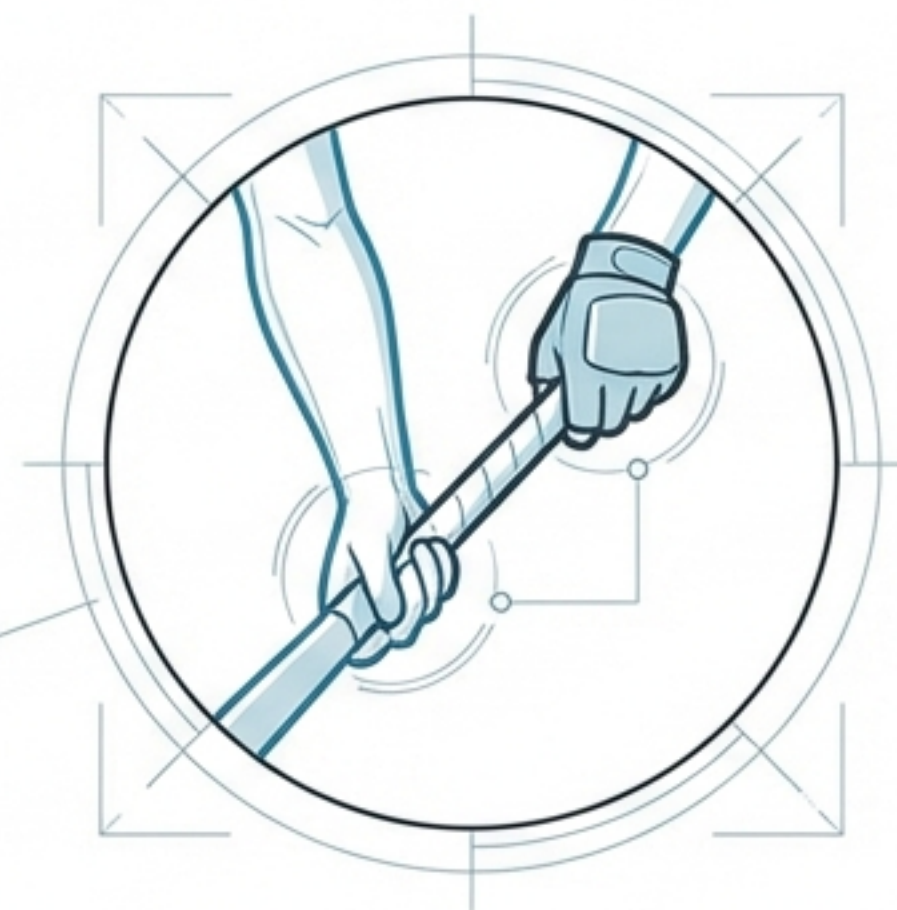


Elite Insight

Met de juiste grip kun je de bal in elke richting duwen zonder je voetenstand drastisch te wijzigen.

DE FLATS

Snelheid behouden via een schuifbeweging.



HOUDING: Laag zwaartepunt.

BEWEGING: Schuifbeweging over de grond (geen pendule).

HANDEN: Uit elkaar voor controle.

DOEL: Sneller dan een push, nauwkeuriger dan een slag.



Let op: Onderscheid met de Slag (handen tegen elkaar).

DE SCHUIFSLAG

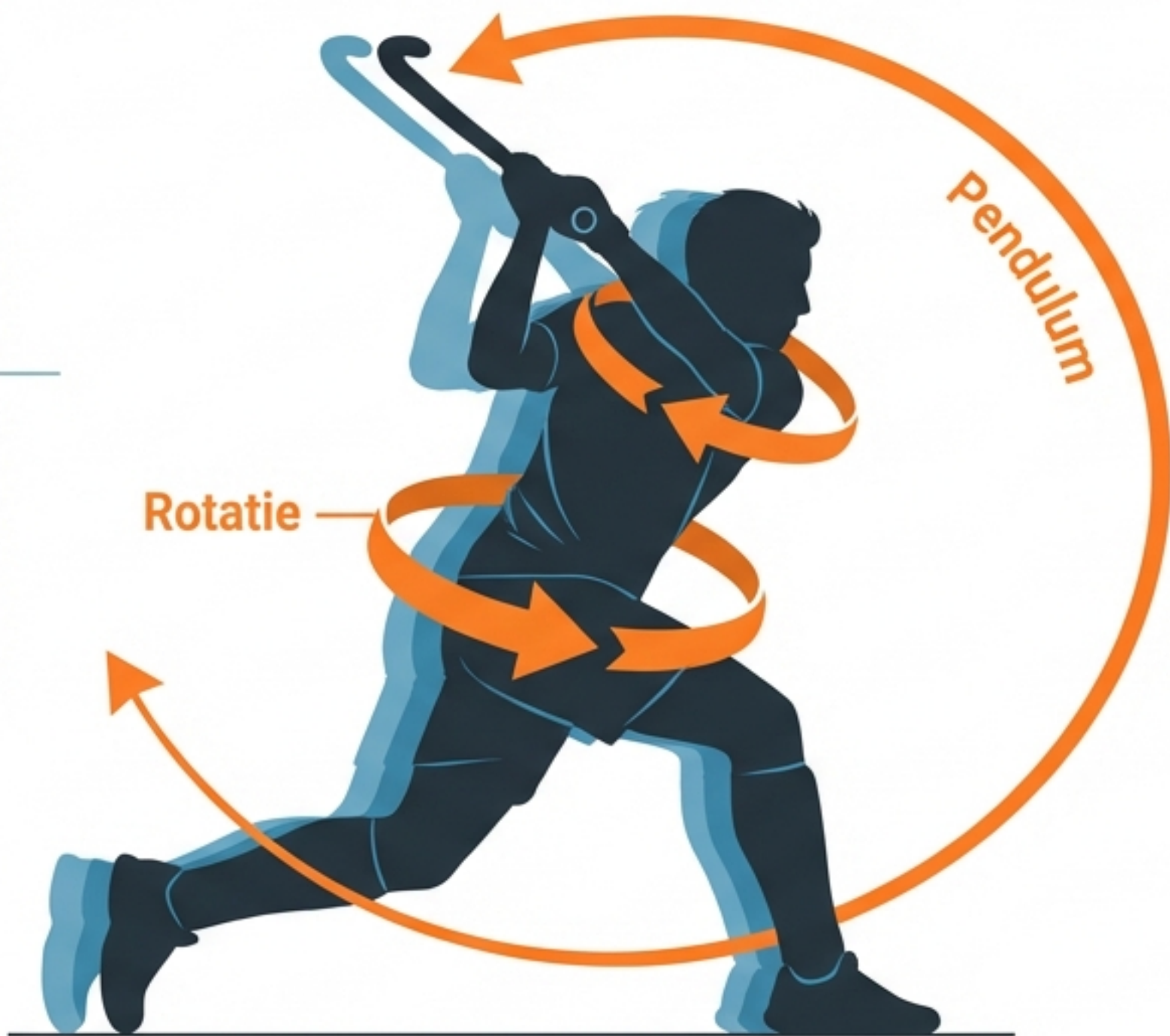
Misleidende kracht zonder hoge backswing.



- **Gebruik:** Lange passes of verrassende schoten.
- **Techniek:** Stick houdt contact met de grond of scheert eroverheen.
- **Resultaat:** Meer kracht dan een flats, meer controle dan een volledige slag.

DE FOREHAND SLAG

Kinetische energie en lange afstand.



BIOMECHANICA:
Hoge achterzwaai,
vloeiende pendule.

KRACHTBRON:
Rotatie van heupen
en schouders, niet
de armen.

TOEPASSING:
Cross-field passes
en harde schoten.

Pro-Tip Quote: "Forceer het niet met de armen; de kracht komt uit de rotatie." — Jeroen Delmee

DE TOMAHAWK

Het wapen aan de backhand-zijde.

Frying Pan Grip
(Knokkels op één lijn).

Niet op de krul.

Raakpunt: Rechte kant (blad).

Houding: Lage lunge om een vlakke zwaai te garanderen.

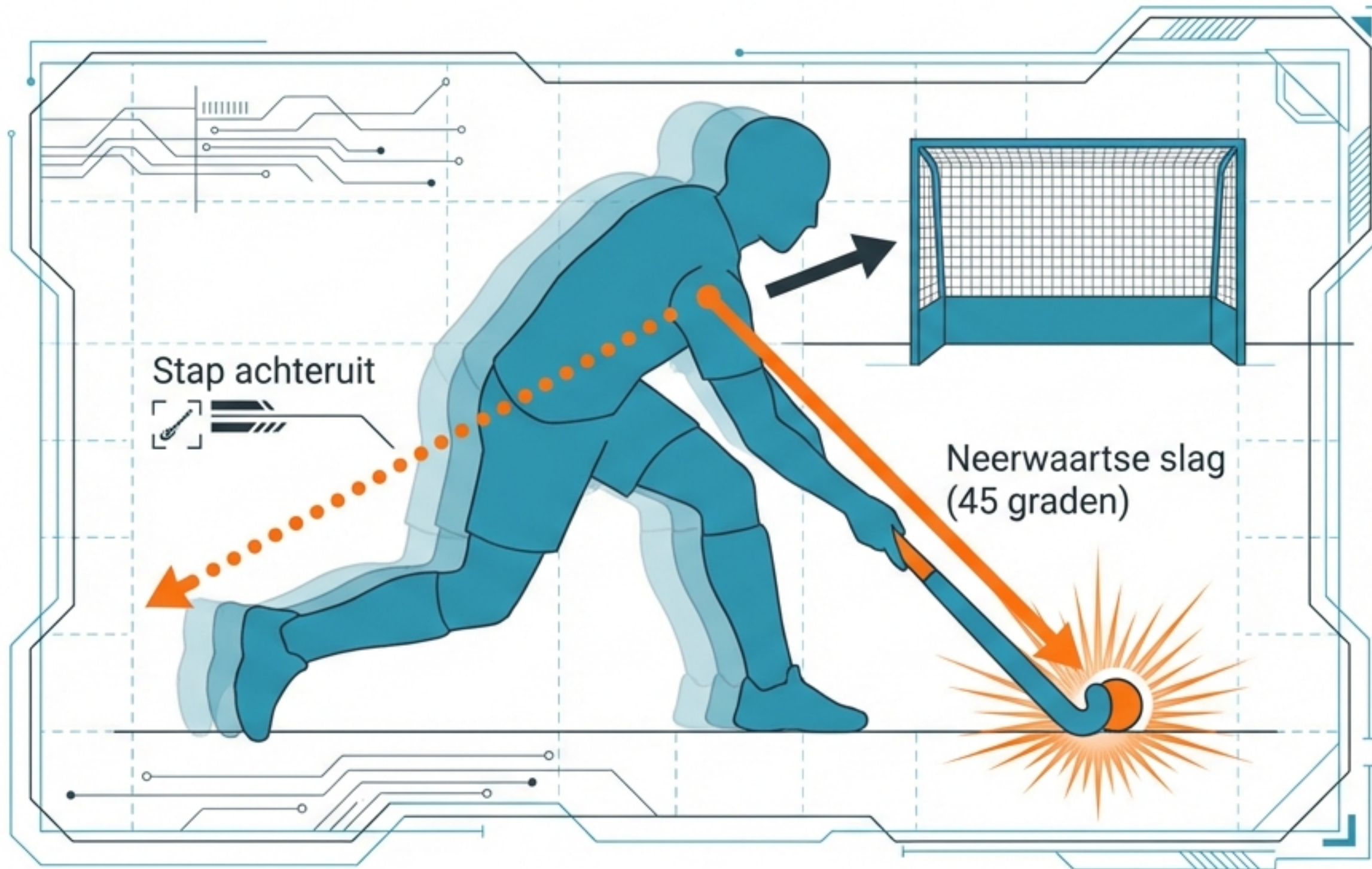
Fysica: Core-rotatie is de motor.

Gebruik: Schieten vanuit linkerkant, uitverdedigen onder druk.



DE HAMMER SHOT

Explosiviteit in de kleine ruimte.



- **DOEL:** Scoren in drukke cirkel.
- **DE HOEK:** Neerwaartse slag (45 graden).
- **DE STAP:** Creëer ruimte voor schouders door achteruit te stappen.
- **RICHTING:** Linkerschouder wijst naar de keeper.

DE DRAGFLICK

De anatomie van de strafcorner.



AANLOOP

Ritmische aanloop

PICK-UP

Bal achter de
rechtervoet

DE DUIK

Bovenlichaam parallel
aan de grond, erg laag.

FLICK

Zwiepende balafgifte

ELITE INZICHT: Kracht komt uit de benen en de duik, niet alleen uit de armen.

DE OVERHEAD SCOOP

De derde dimensie gebruiken.



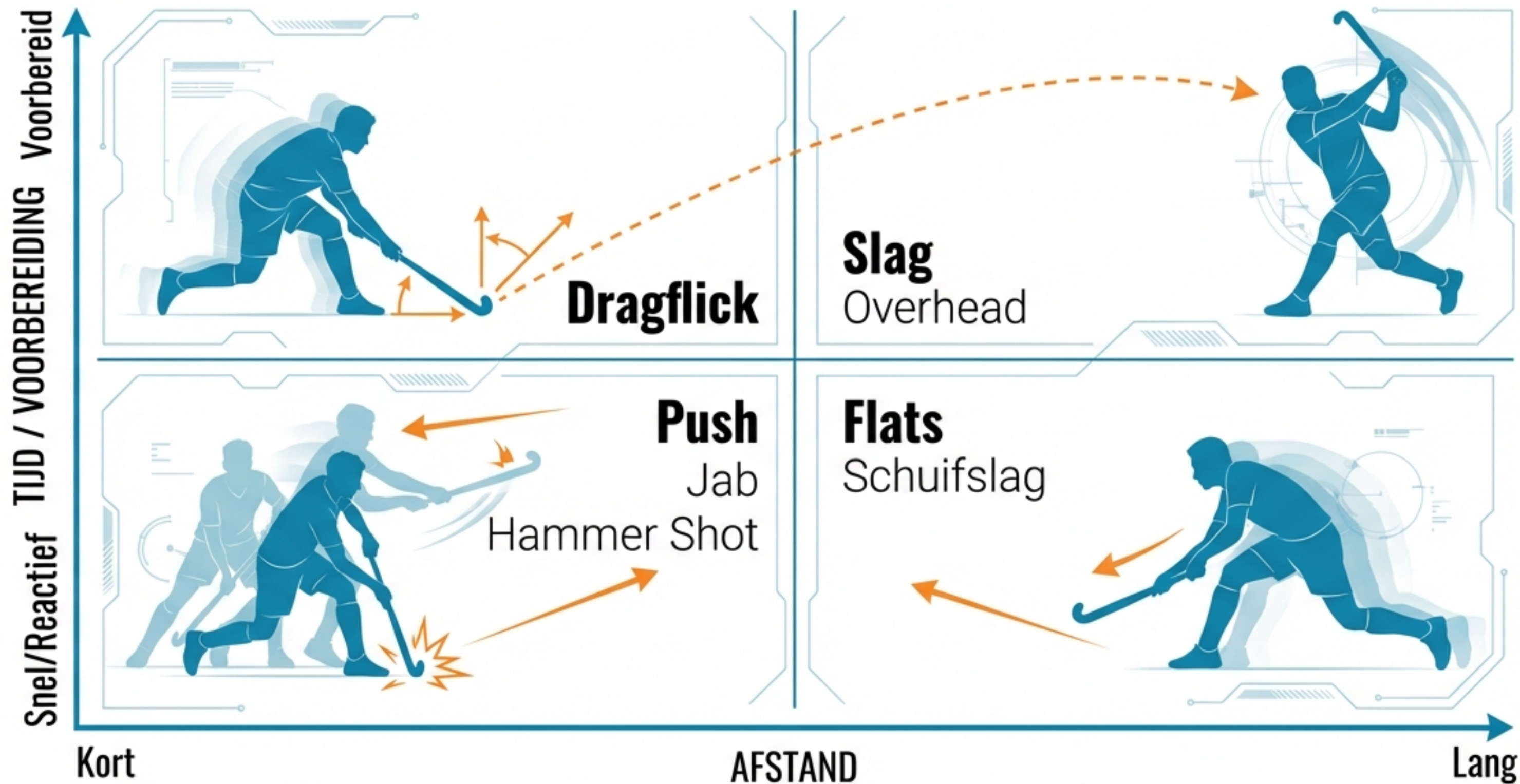
TECHNIEK: Kom ONDER de bal.

BEWEGING: 'Ramp' of schepbeweging.

GRIP: Handsen ver uit elkaar voor hefboomeffect.

DOEL: De pers breken.

TECHNIEK MATRIX



OEFENING BAART KUNST



“Het overgrote deel van onze balcontacten zijn basistechnieken. Met de juiste beheersing win je ruimte en tijd.” — Jeroen Delmee.

- Begin bij de Grip.
- Behoud Vision.
- Train dynamisch.