



eBook

Zaalhockey oefeningen

Inhoudsopgave

Voorwoord 3

Jongste jeugd

- Patronen 4
- Technieken 11
- Duels 18

C/D jeugd

- Patronen 26
- Technieken 33
- Duels 40

A/B jeugd

- Patronen 48
- Technieken 55
- Duels 62

Senioren

- Patronen 70
- Technieken 77
- Duels 84

Afsluiting 92

Voorwoord

Zaalhockey is anders dan veldhockey. Er wordt gespeeld met een lichtere bal en stick. Daarnaast is het speelveld opgedeeld in twee helften in plaats van vier delen. Dit maakt de trainingen anders dan bij veldhockey. Zaalhockey heeft een enorme meerwaarde voor elke hockeyer. Spelers leren:

- Snel handelen
- Spelen in kleine ruimtes
- Laag zitten
- Omschakelen

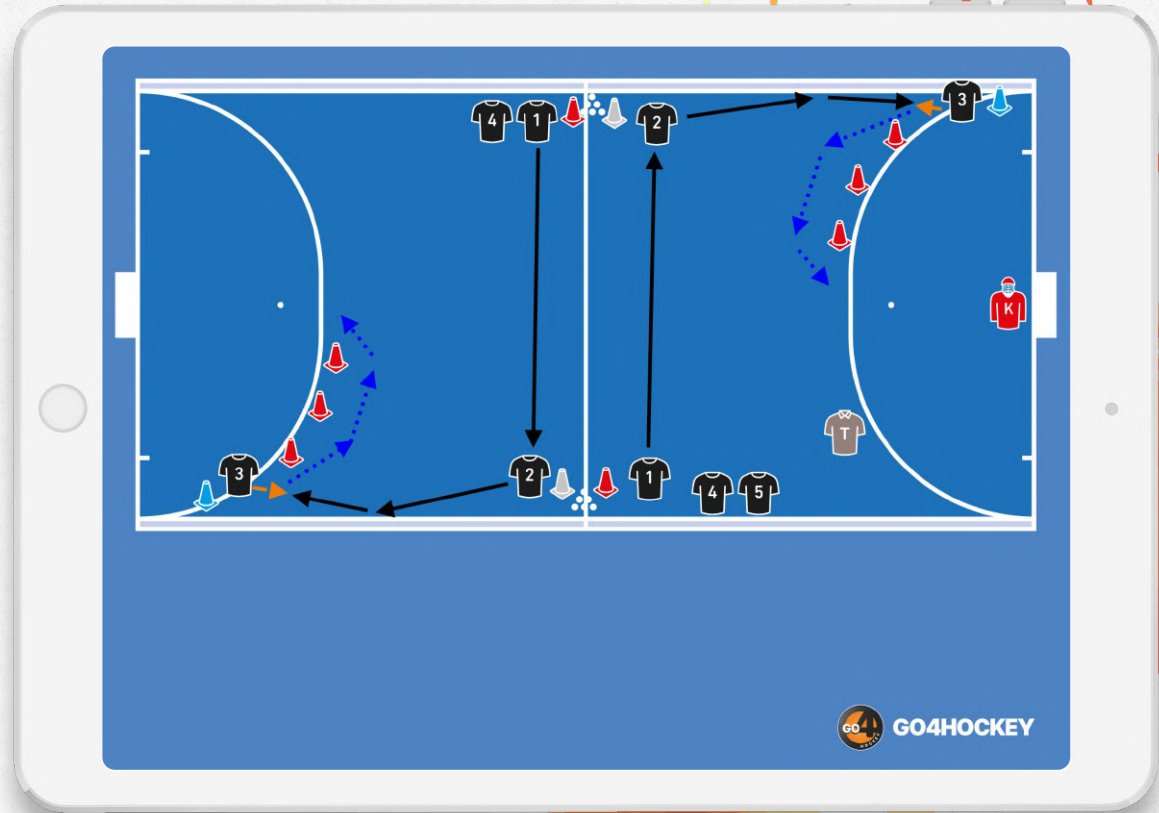
In dit eBook zijn leerzame en leuke oefeningen voor in de zaal te vinden. De oefeningen zijn verdeeld in vier leeftijdscategorieën. Elke categorie kent drie onderwerpen: patronen, technieken en duels. Veel succes met de oefeningen.

JONGSTE JEUGD

Patronen

Patroon 1

Breedte verlegging en via de balk spelen



Moeilijkheidsgraad



Patroon 1

Breedte verlegging en via de balk spelen

Uitleg

Speler 1 passt de bal breed naar speler 2.

Speler 2 speelt de bal via de balk naar speler 3 die in de bal komt lopen, om de pionnen versnelt en scoort op goal.

Instructie

Speler 2 moet de bal open aannemen, dus let op de open voetenstand (één voet waar de bal vandaan komt en één waar de bal naartoe moet). Speler 3 wilt weg uit de hoek, dus moet echt versnellen.

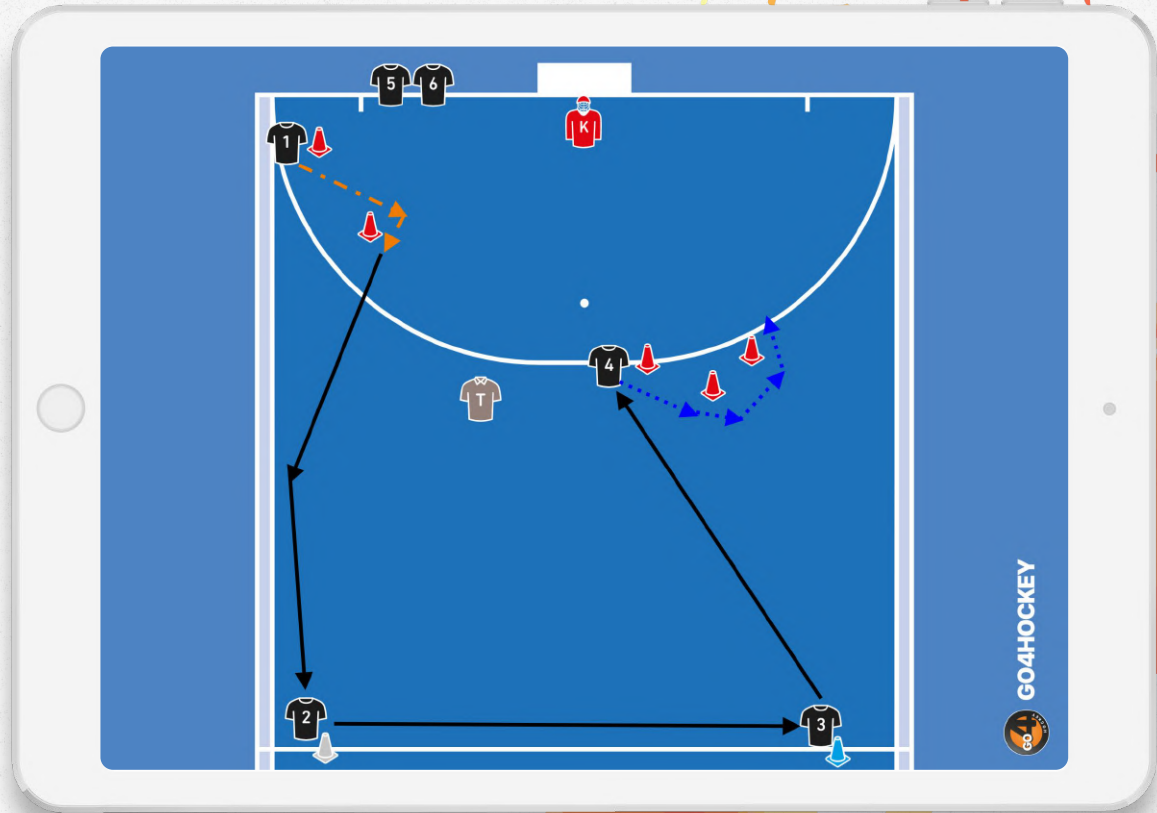
Uitbouw

Varieer de pass van speler 2 naar speler 3 met en zonder de balk. Speler 3 kan eventueel nog een drag doen voor het schot op goal.

Patroon 2

Achterlijn, breed, naar
buiten

Moeilijkheidsgraad



Patroon 2

Achterlijn, breed, naar buiten

Uitleg

Speler 1 start op de achterlijn, drijft iets naar binnen en passt via de balk naar speler 2.

Speler 2 verlegt de bal naar speler 3, die hem direct door passt naar speler 4.

Speler 4 neemt aan en versnelt met een bocht naar buiten, eventueel nog uit de lijn halen en dan scoren.

Instructie

In de rechterhand knijpen, laag blijven zitten.

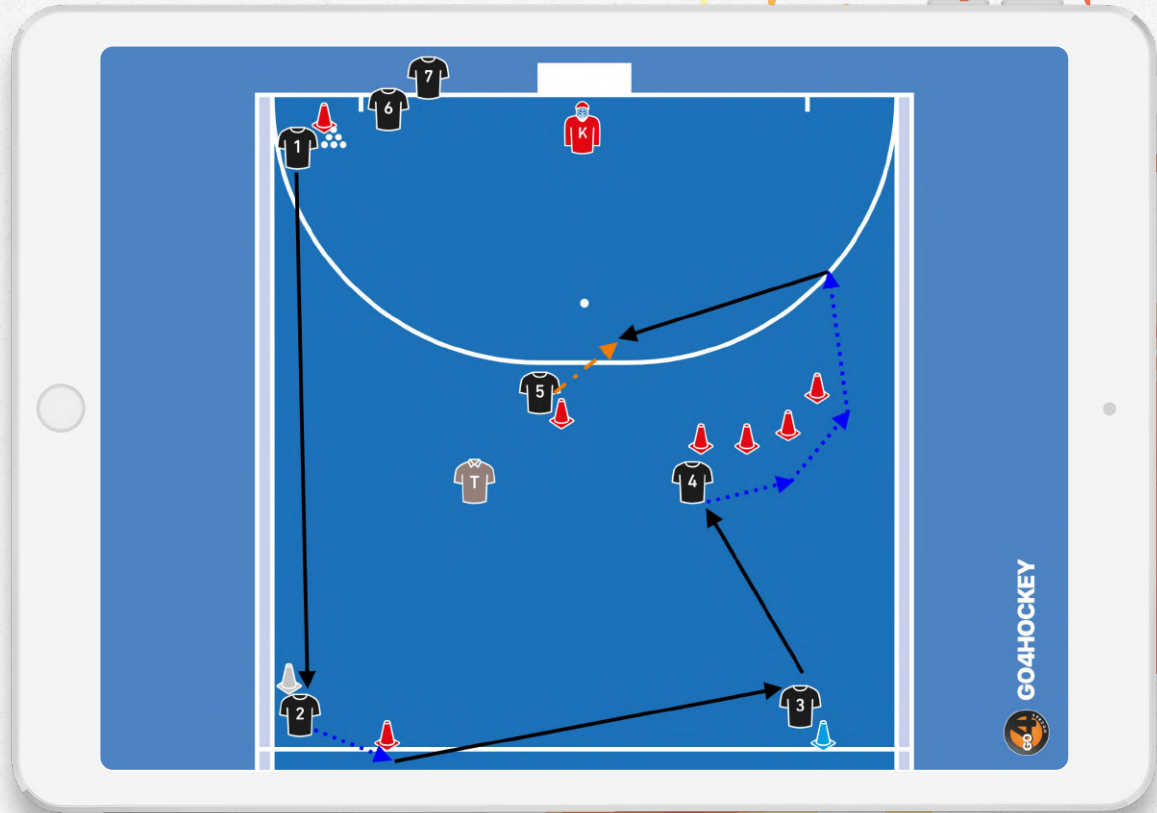
Uitbouw

Met weerstand, een verdediger toevoegen.

Patroon 3

Achterlijn, middenlijn,
naar binnen snijden,
breedte pass,
sterk doorlopen, stip

Moeilijkheidsgraad



Patroon 3

Achterlijn, middenlijn, naar binnen snijden, breedte pass, sterk doorlopen, stip

Uitleg

Speler 1 start met de bal en geeft een harde pass naar speler 2.

Speler 2 versnelt naar de as (3-mans opbouw), gaat om de oranje pion heen en passt dan naar speler 3 (RA).

Speler 3 neemt de bal in de loop aan en speelt door op speler 4.

Speler 4 versnelt in een halve cirkel (banaantje), geeft de bal voor op speler 5 bij de stip.

Speler 5 rond af en scoort.

Instructie

Benadruk de spelsituatie, noem de posities en geef aan dat speler 2 naar een 3-mans opbouw versnelt.

Uitbouw

Speler 1 speelt via de balk naar speler 2.

Speler 3 speelt de bal via de balk naar speler 4.

Let op: hoek van inkomst = hoek van uitkomst.

JONGSTE JEUGD

Technieken

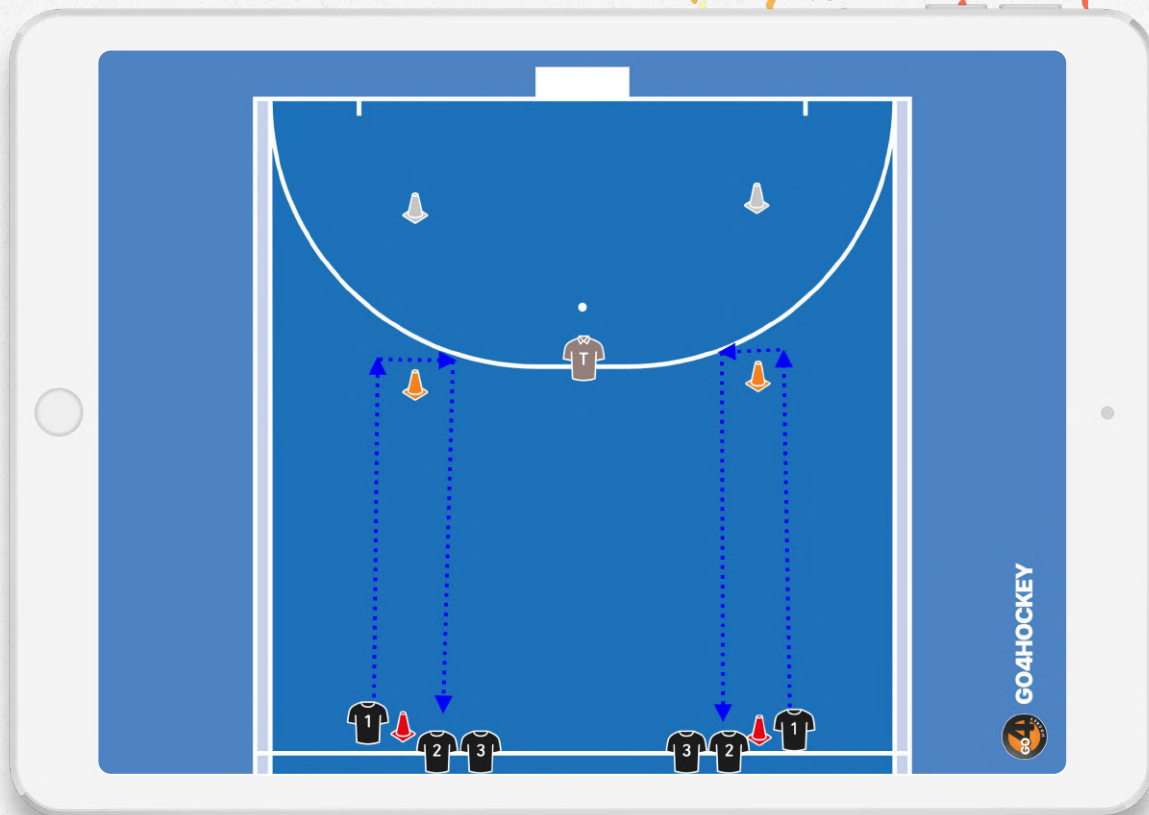
Techniek 1

Estafette

Moeilijkheidsgraad



GO4HOCKEY



Techniek 1

Estafette

Uitleg

Er zijn twee teams die tegen elkaar de estafette spelen. Iedereen moet naar de 1e pion en weer terug. Er zijn geen obstakels dus de focus ligt op alleen drijven. Daarna kan de afstand worden vergroot tot de witte pion.

Instructie

Drijfhouding: handen uit elkaar, bal ligt schuin voor het lichaam, linker elleboog naar buiten (papegaai op je arm), armen uit elkaar (voor je drijven)

Uitbouw

Alle spelers eerst naar oranje en dan naar wit. Iedereen komt twee keer aan de beurt.

Techniek 2

Pass, versnelling, drag, scoren en pass, versnellen uitdraaien, scoren



Moeilijkheidsgraad



Techniek 2

Pass, versnelling, drag, scoren en pass, versnellen uitdraaien, scoren

Uitleg

Op rechts: speler 1 passt de bal naar speler 2.
Speler 2 neemt de bal begeleidend aan, versnelt, maakt een drag op kop cirkel en scoort op goal.

Op links: speler 1 passt speler 2 in.
Speler 2 heeft een open voetenstand en versnelt naar voren in de aanname, maakt een turn en scoort.

Instructie

Op rechts: begeleidend aannemen - net doen of je bij de linkervoet aanneemt, maar je laat hem voorbij rollen en neemt de bal bij de rechtervoet aan. Het liefst buiten je lichaam.

Op links: speler 2 versnelt, loopt zich vast en doet dan een turn om uit het duel te draaien.

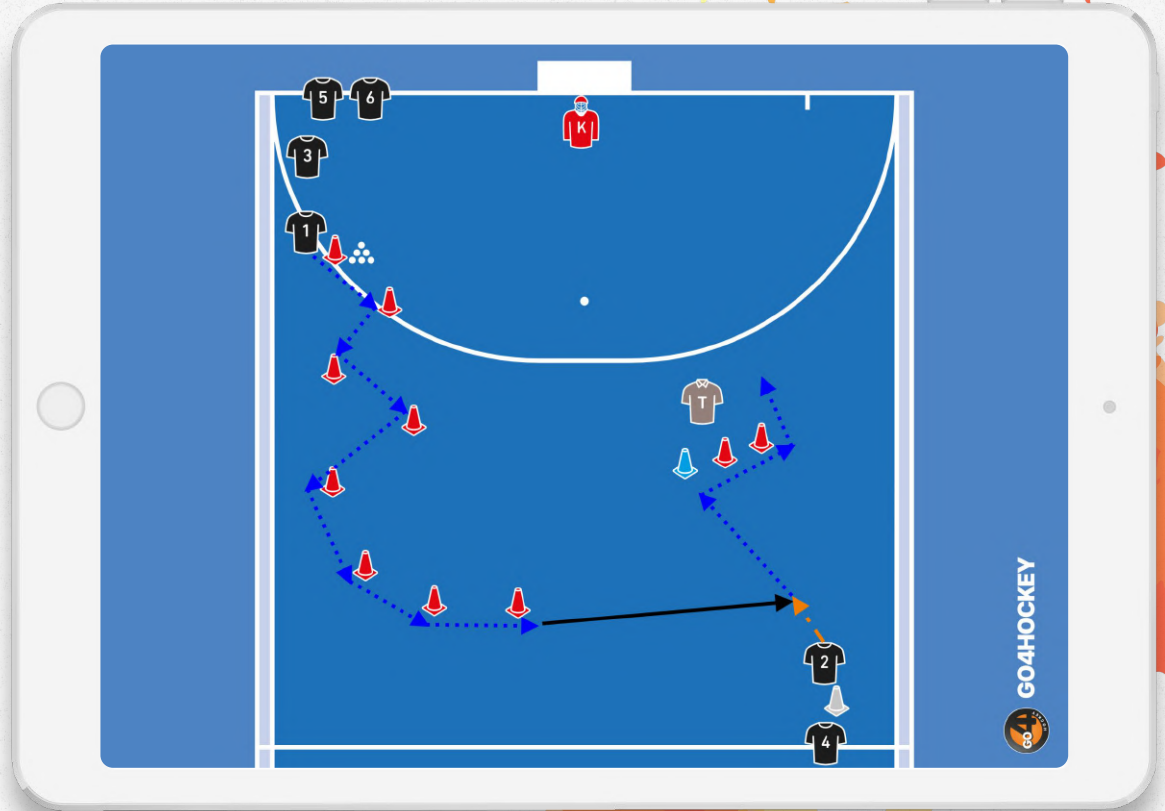
Uitbouw

Wissel van kant zodat beide oefeningen gedaan worden. Binnen 5 seconden scoren.

Techniek 3

Banaantje, verleggen, drag

Moeilijkheidsgraad



Techniek 3

Banaantje, verleggen, drag

Uitleg

Speler 1 drijft richting de middenlijn, loopt een banaantje en geeft een duwpush naar speler 2.

Speler 2 neemt de bal aan (stick is al op de grond), maakt een drag en scoort.

Instructie

Nadruk op drijfhouding; armen uit het lichaam, 'papegaaitje' op arm.

Uitbouw

Laat tijdens het drijven iets zien, zoals pionnen (laat de spelers noemen welke kleur het is) of steek vingers op. Hierdoor gaan de spelers over de bal heen kijken.

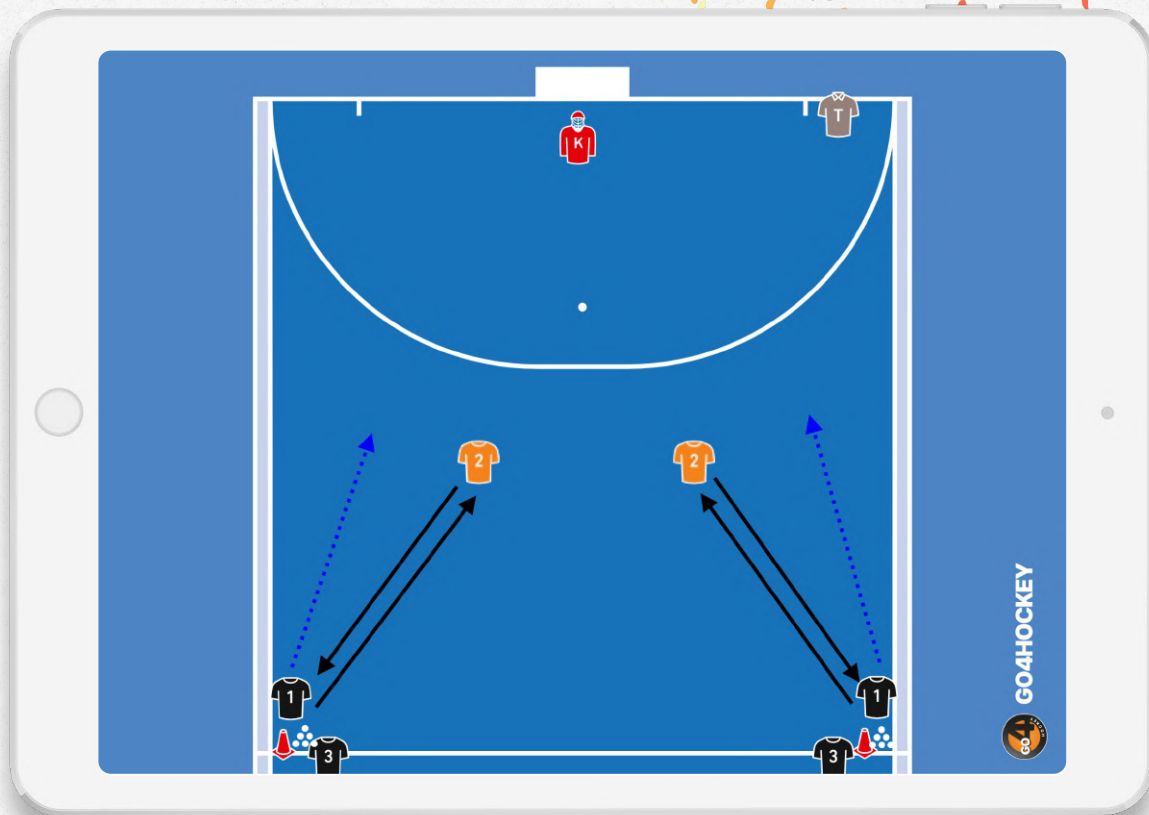
JONGSTE JEUGD

Duels

Duel 1

1 tegen 1: aan de balk

Moeilijkheidsgraad



Duel 1

1 tegen 1: aan de balk

Uitleg

De oefening wordt aan twee kanten gedaan. Speler 1 (aanvaller) start met de bal en passt naar speler 2 (verdediger) die hem direct terug passt. Dan start de 1 tegen 1 richting goal.

Doordraaien: 1-2

Instructie

Nadruk op verdedigen: houdt de bal op een kant en geef druk. Als aanvaller probeer je van de lijn af te gaan en een actie in te zetten buiten de fysieke ruimte van de verdediger om waarna je kan versnellen.

Uitbouw

De verdedigers belonen. Is de bal afgepakt? Dan mag je gelijk zelf gaan aanvallen (omschakeling).

Duel 2

Overtal uitspelen:
3 tegen 2

Moeilijkheidsgraad



Duel 2

Overtal uitspelen: 3 tegen 2

Uitleg

Speler 1 start met de bal en geeft een breedte bal op speler 2. Vervolgens start de 3 tegen 2. Probeer continue driehoekjes te maken.

Instructie

Probeer continue driehoekjes te maken. Dus is de bal bijvoorbeeld op de achterlijn, dan moet er een guard zijn en iemand op de stip. Geef steeds twee opties aan de balbezitter.

Uitbouw

Een extra verdediger toevoegen en een 3 tegen 3 creëren.

Duel 3

Recht van aanval

Moeilijkheidsgraad



GO4HOCKEY



Duel 3

Recht van aanval

Uitleg

Maak twee teams, afhankelijk van het aantal. Zorg dat de ballen rond het veld liggen zodat er snel doorgespeeld kan worden als er een bal uit gaat. Kijk goed wat het niveau is en wat het beste bij de spelers past:

- hoog scoren
- in 1x scoren
- overal scoren
- normaal scoren

Als je de bal over de (midden)lijn drijft, dan heb je recht om de scoren.

Instructie

- Je 1 tegen 1 duel winnen, dus geen duels spelen maar jij bent verantwoordelijk voor je tegenstander.
- Laat het team een opstelling/formatie maken
- Je kan een vraag stellen (vragenderwijs): waar gaan jullie opletten / wat is jullie tactiek?

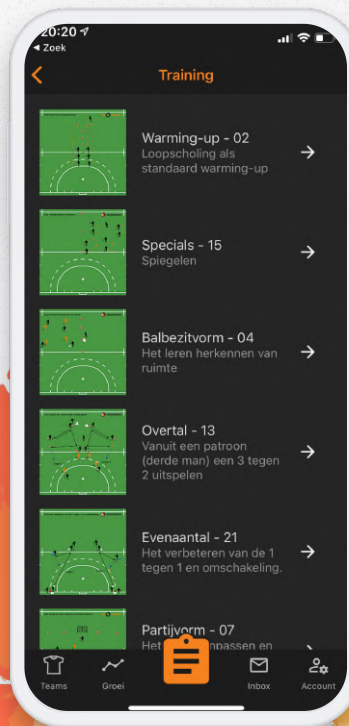
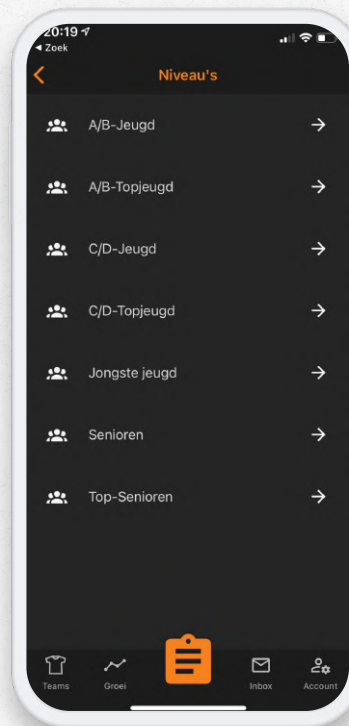
Uitbouw

Bewustwording door in de rust vragen te stellen.
Wat gaat er goed? Wat kan beter?

Ondersteun trainers en coaches

Go4Hockey biedt de volgende voordelen voor clubtrainers:

- Een leerlijn voor het hele seizoen
- Complete trainingen per niveau
- Monitoring van spelers d.m.v. spelervolgsysteem
- Voldoet aan de AVG wetgeving



The background of the slide is a solid orange color. On the left side, there is a large, abstract splash of yellow and orange paint, with many smaller droplets and splatters extending from it across the left half of the image.

C/D JEUGD

Patronen

Patroon 1

Breedte, kopcirkel, schieten

Uitleg

Speler 1 start met de bal en geeft de bal breed op speler 2. Speler 2 neemt aan en passt direct terug naar speler 1.

Speler 1 geeft de bal richting kopcirkel naar speler 3. Deze loopt sterk in de bal, doet een drag en scoort op goal.

Instructie

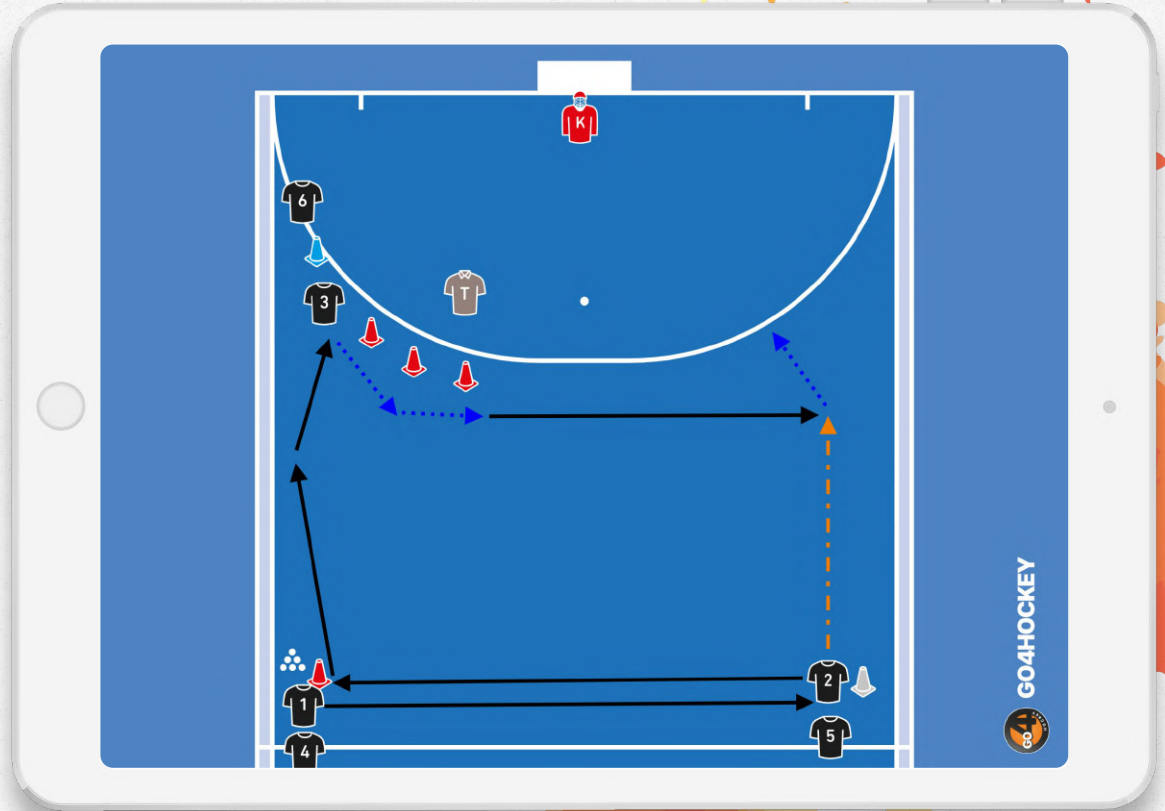
Speler 1 en 2 moeten dreiging hebben naar voren, dus eerst iets oplopen/dreigen en dan toch verleggen. Alle spelers moeten laag blijven zitten, 2x raken en knijpen in de rechterhand bij aannemen/passen.

Uitbouw

Een verdediger op kopcirkel toevoegen.
Speler 3 moet sterk door de bal heen lopen en met de drag voorbij de verdediger.

Middenlijn, verleggen, links diep, verleggen

Moeilijkheidsgraad

**GO4HOCKEY**

Patroon 2

Middenlijn, verleggen, links diep, verleggen

Uitleg

Speler 1 start rond de middenlijn met de bal en geeft de bal breed op speler 2.

Speler 2 neemt aan en passt hem direct terug.

Speler 1 geeft de bal via de balk naar speler 3.

Speler 3 versnelt door de bal heen en geeft de bal breed op speler 2 die is doorgelopen.

Speler 2 neemt aan en scoort.

Doordraaien: 1-2-3-1

Instructie

De timing is belangrijk. Speler 2 moet goed in de bal lopen en snelheid meenemen, niet afremmen/wachten. Knijp in je rechterhand als je de bal aanneemt.

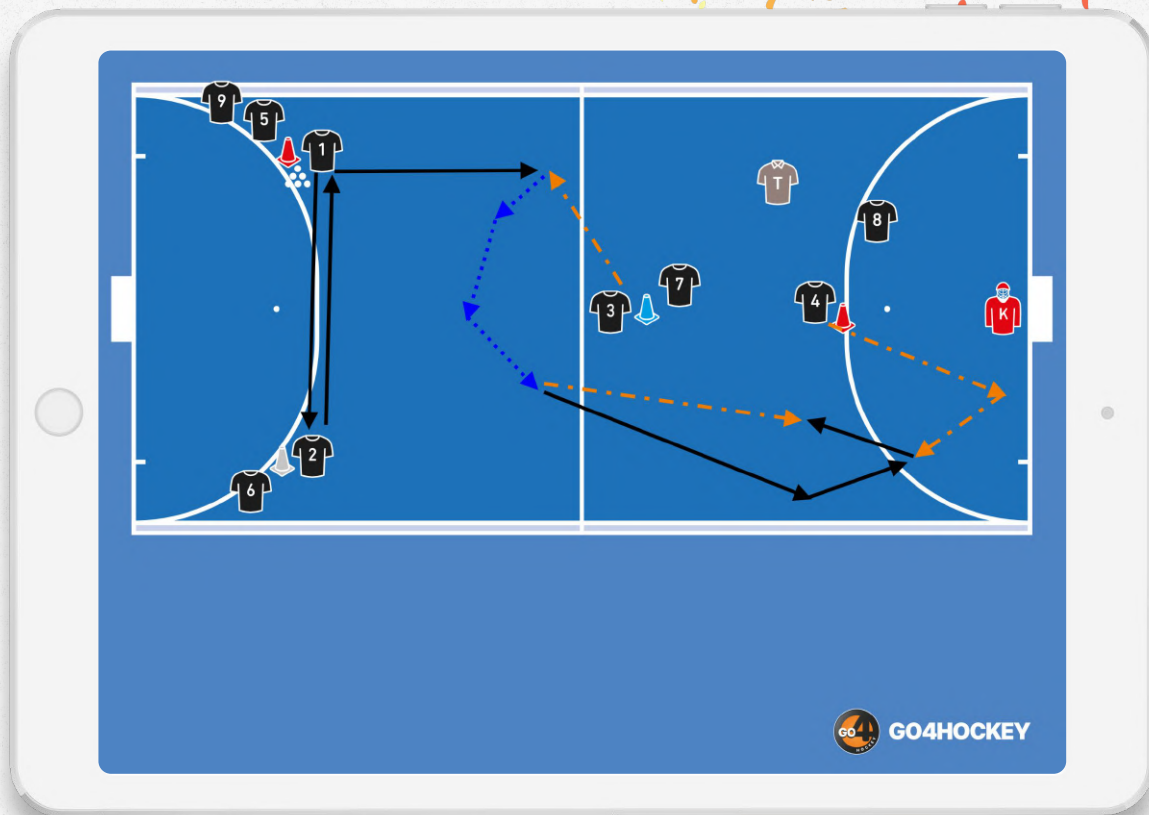
Uitbouw

Met weerstand, verdediger toevoegen in de cirkel.

Patroon 3

Verleggen en sterk
uitdraaien, guard

Moeilijkheidsgraad



Patroon 3

Verleggen en sterk uitdraaien, guard

Uitleg

Speler 1 start bij de ballen en geeft een breedte bal naar speler 2, die hem gelijk terug passt.

Speler 1 passt via de balk speler 3 in die aanneemt en sterk naar binnen versnelt.

Speler 3 speelt via de balk speler 4 aan die hem op de achterlijn aanneemt en terugspeelt in de guard naar speler 3 die is doorgelopen.

Speler 3 neemt aan en scoort.

Doordraaien:

Linksachter-rechtsachter-midmid-hoge spits

Instructie

Leg het doel van de oefening uit. Je start in een T-opstelling, de midmid/lage spits komt aan de balk (zo ga je richting de Huis-opstelling).

Praat in termen van posities tegen de spelers zodat ze het kunnen vertalen naar een wedstrijd. De techniek is erg belangrijk: aannemen, knijp in de rechterhand, laag blijven zitten, 2x raken, schuifpush (dus nawijzen).

Uitbouw

Blijf letten op de juiste technieken, zorg dat er tempo komt in het patroon.

The background of the slide is a solid orange color. On the left side, there is a large, abstract splash of yellow and orange paint, with smaller droplets and splatters extending towards the center. The text is overlaid on this splash.

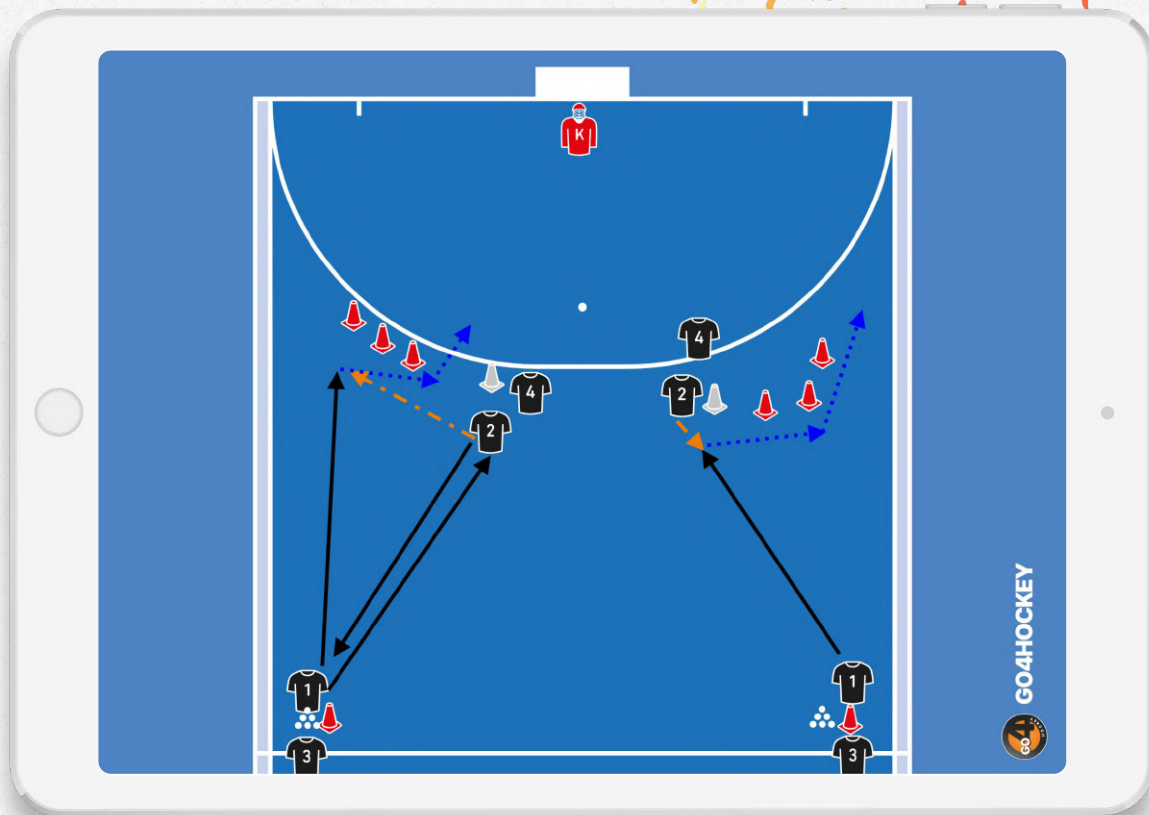
C/D JEUGD

Technieken

Techniek 1

Naar buiten, scoren en tip

Moeilijkheidsgraad



Techniek 1

Naar buiten, scoren en tip

Uitleg

Speler 1 passt naar speler 2 en krijgt hem direct terug. Speler 2 biedt zich aan bij de balk, haalt de bal naar binnen en scoort. Speler 1 passt daar speler 2 in, die versnelt naar buiten en scoort.

Instructie

Zorg dat je oogcontact hebt en dan passen.

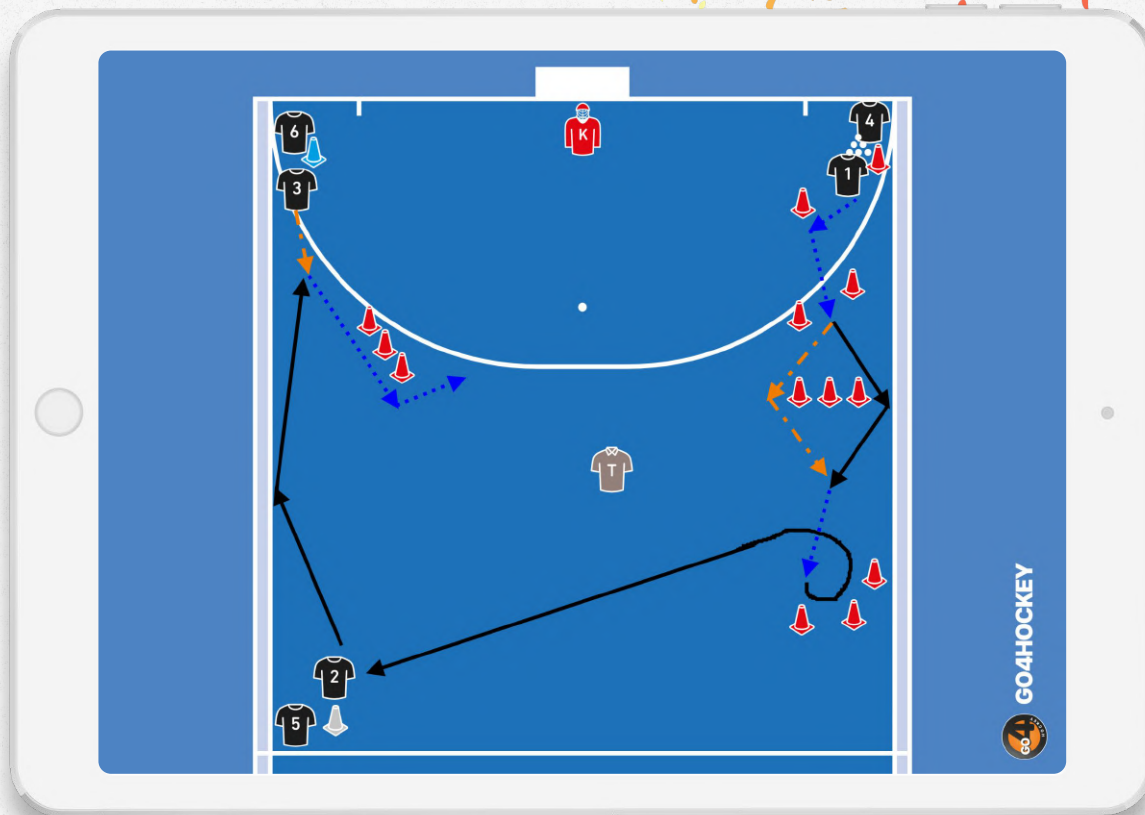
Uitbouw

Speler 1 passt naar speler 2 en krijgt hem direct terug. Speler 2 biedt zich aan bij de balk, haalt de bal naar binnen en scoort. Daarna loop je door naar de strafbalstip en ontvang je de tweede bal van geel. Speler 1 passt daar speler 2 in, die versnelt naar buiten en geeft de bal op de stip. Speler 2 scoort.

Techniek 2

Slalom, verleggen,
naar binnen trekken,
scoren

Moeilijkheidsgraad



Techniek 2

Slalom, verleggen, naar binnen trekken, scoren

Uitleg

Speler 1 start met de bal en doet een slalom, vervolgt een 2-1tje tegen de bal (de bal gaat linksom, de speler gaat rechtsom).

Speler 1 maakt nog een turn en geeft dan de breedte pass naar speler 2.

Speler 2 passt via de balk speler 3 aan die op de achterlijn staat.

Speler 3 neemt de bal in beweging aan, versnelt naar binnen en schiet op goal.

Instructie

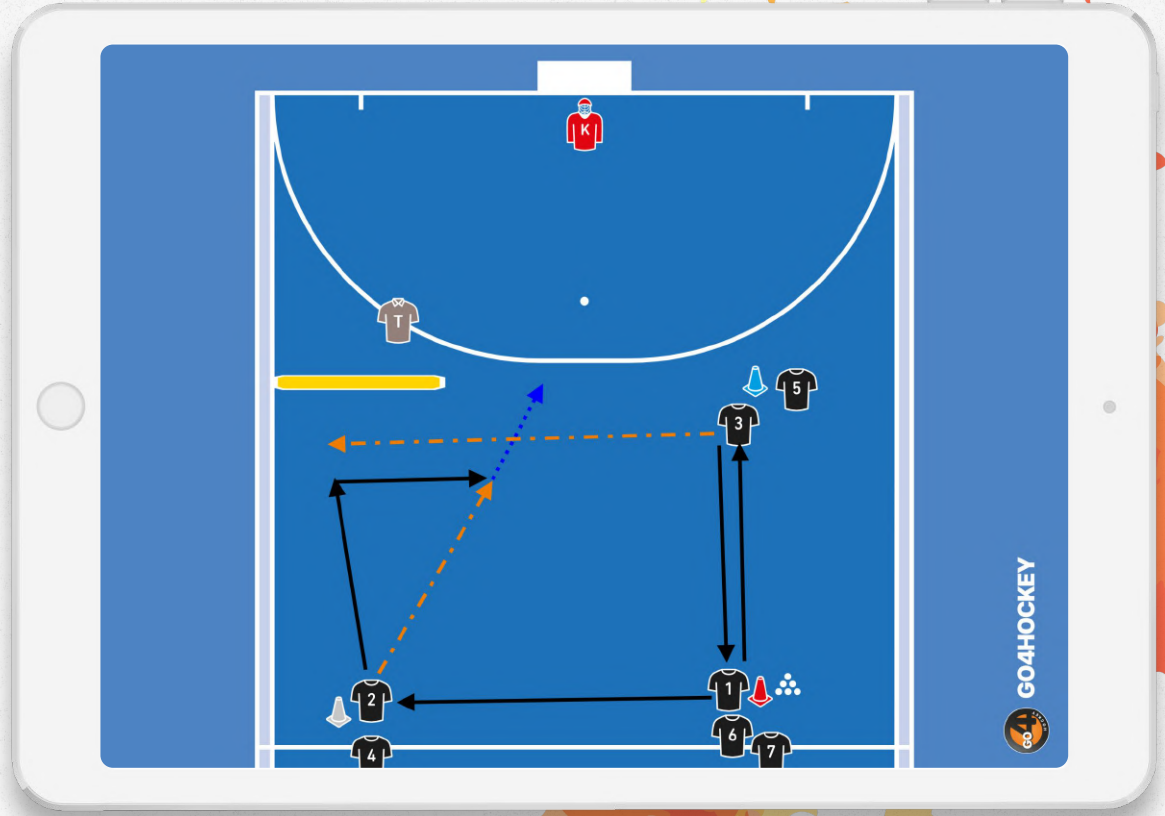
De nadruk ligt op de zaaltechnieken: laag zitten, hard passen, de bal aan de stick houden tijdens de dribbel.

Uitbouw

Een verdediger in de cirkel toevoegen voor weerstand.

Het verbeteren van de (zaal)-push

Moeilijkheidsgraad

**GO4HOCKEY**

Techniek 3

Het verbeteren van de (zaal)-push

Uitleg

Speler 1 passt naar speler 3, daarna terug naar speler 1. Speler 1 passt naar speler 2.

Speler 2 passt de bal naar speler 3, die is naar de balk gelopen (zijkant).

Speler 3 geeft de bal mee aan de speler 2.

Doordraaien: 1-2-3 (rood-wit-blauw)

Instructie

De bal voor je aannemen. Let op de juiste timing van passen/spelen (speler 2/3).

Uitbouw

Een tip-in bal toevoegen, dus een positie 4 toevoegen.

The background of the slide is a solid orange color. On the left side, there is a large, abstract splash of yellow and orange paint or ink, with various sized droplets and splatters extending from it across the left half of the slide.

C/D JEUGD

Duels

Duel 1

Het verbeteren van de
1 tegen 1 (op snelheid)

Moeilijkheidsgraad



Duel 1

Het verbeteren van de 1 tegen 1 (op snelheid)

Uitleg

De aanvaller start met de bal rond de cirkelrand en de verdediger start rond de middenlijn.

De aanvaller drijft met de bal langs de pionnen en de verdediger sprint langs de pionnen. Daarna een 1 tegen 1 in het vierkant op snelheid. Pakt de verdediger de bal af, dan scoren in het kleine goal.

Instructie

Verdedigend: op dezelfde snelheid komen als de aanvaller. Één voet voor en één voet achter en basishouding: linkerhand bij je linkerknie.

Aanvallend: van je lijn af, actie groot maken, versnellen, afsnijden/afronden.

Uitbouw

Als trainer kan je een tijdlimiet instellen, bijvoorbeeld binnen 8 seconden scoren.

Duel 2

Aanvallen/verdedigen



Moeilijkheidsgraad



Duel 2

Aanvallen/verdedigen

Uitleg

Maak twee teams (zwart en oranje).

Speler 1 (zwart) start met 1 op 1 tegen de keeper, daarna gelijk omdraaien en wordt je verdediger.

Er komen 2 aanvallers (oranje) tegen 1 verdediger (zwart).

Daarna 2 zwarte verdedigers en komen er twee extra oranje aanvallers (3 tegen 2).

Vervolgens komen er 2 oranje aanvallers bij (4 tegen 3).

Instructie

Probeer aanvallend naar rechts te hockeyen (over de sterke kant). Als verdedigers moet je juist proberen om de aanvallers over jouw sterke forehand te laten komen, begeleiden en de as dichthouden!

Uitbouw

Wissel van posities.

Duel 3

2 tegen 2, in de
omschakeling 3 tegen 2

Moeilijkheidsgraad



Duel 3

2 tegen 2, in de omschakeling 3 tegen 2

Uitleg

De bal start op links bij speler 1 die hem speelt naar de verdediger 1 en terug. Op dat moment start de 2 tegen 2.

Als de aanval klaar is (gescoord/uit het veld), dan start de derde aanvaller een 3 tegen 2. De derde aanvaller start als de trainer heeft gefloten.

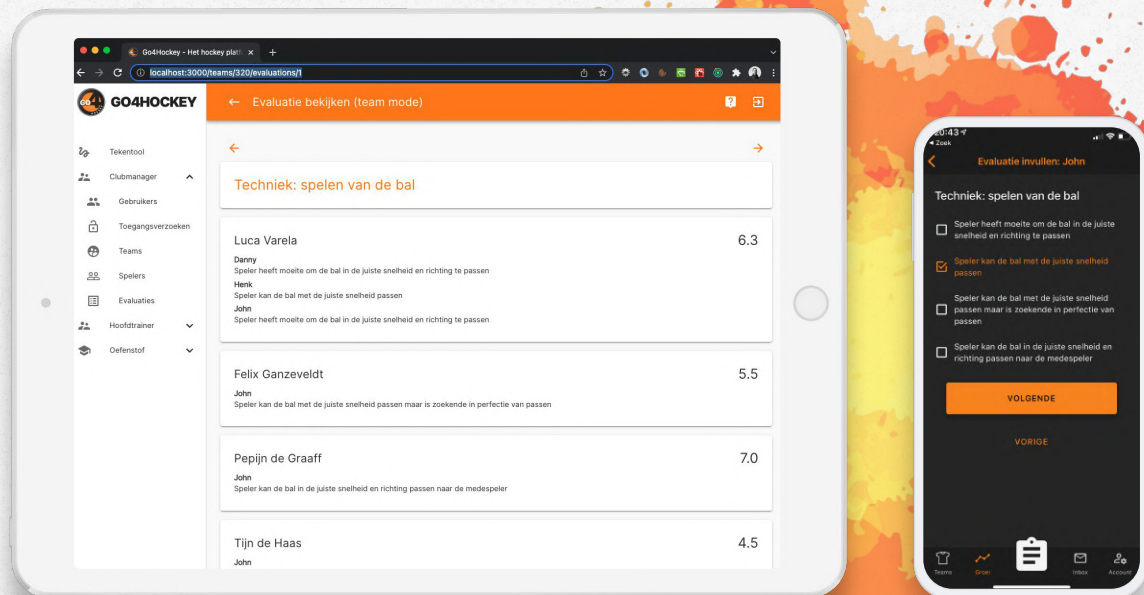
Instructie

Het doel is om de verdedigers in beweging te krijgen, dus driehoekjes maken en verschillende lijnen creëren.

Uitbouw

Let op: pakken de verdedigers de bal af, dan spelen ze speler 3 in. Vervolgens zijn ze aanvallers geworden (beloning).

Maak teamindelingen



Wil je jouw spelers volgen en aan het eind van het seizoen teamindelingen maken?

- Een leerlijn voor het hele seizoen
- Spelervolgsysteem
- Eigen evaluaties maken (zowel beoordeling als Persoonlijk Ontwikkelingsplan)
- Mogelijkheid om standaard rapporten te gebruiken
- Welbevinden van je spelers monitoren

The background of the slide is a solid orange color. On the left side, there is a large, abstract splash of yellow and orange paint, with smaller droplets and splatters extending towards the center. The text is positioned within this splash area.

A/B JEUGD

Patronen

Patroon 1

Sterk uitdraaien bij de cirkel

Uitleg

Speler 1 start bij de ballen en geeft een breedte pass naar speler 2 die hem gelijk terug passt. Speler 1 speelt speler 3 in die uit de cirkel komt vrijlopen en versnelt langs de cirkel, maakt eventueel een drag nog verder naar buiten, loopt richting de achterlijn en geeft een bal in de guard naar speler 1 die is doorgelopen. Speler 1 neemt sterk aan en scoort.

Instructie

Door de bal heen lopen, stick ligt naar voren gekanteld en een echte versnelling laten zien (speler 3).

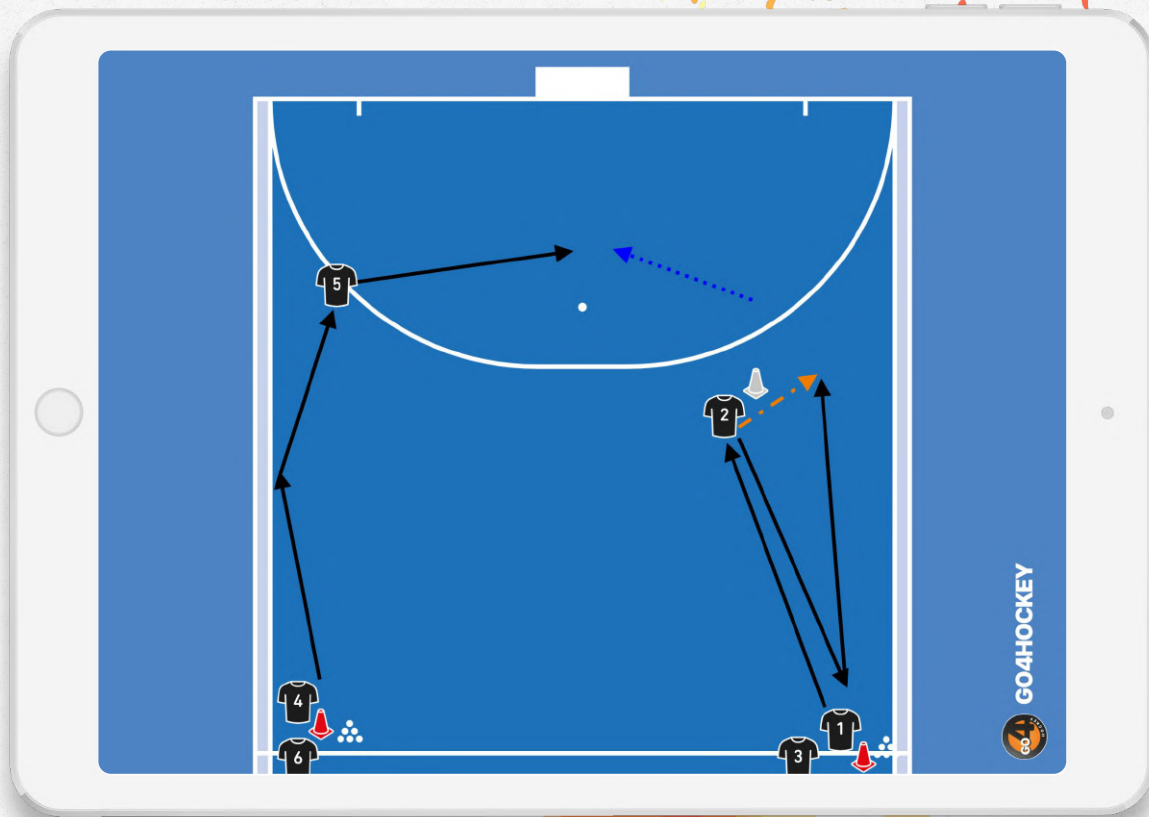
Uitbouw

Een extra verdediger wordt toegevoegd (speler 6) en die gaat na de pass gelijk verdedigen en zorgt dat er druk komt op de bal.

Patroon 2

Afronden, tip-in en timing

Moeilijkheidsgraad



Patroon 2

Afronden, tip-in en timing

Uitleg

Speler 1 speelt naar speler 2 en terug.

Speler 2 loopt weg naar de balk, krijgt de bal op zijn puntje en scoort.

Tegelijkertijd start speler 4 en speelt via de balk speler 5 aan.

Speler 5 neemt de bal aan en geeft hem voor op de tip van speler 2.

Doordraaien: op kant blijven, van 1 naar 2. Na een aantal minuten wisselen van kant.

Instructie

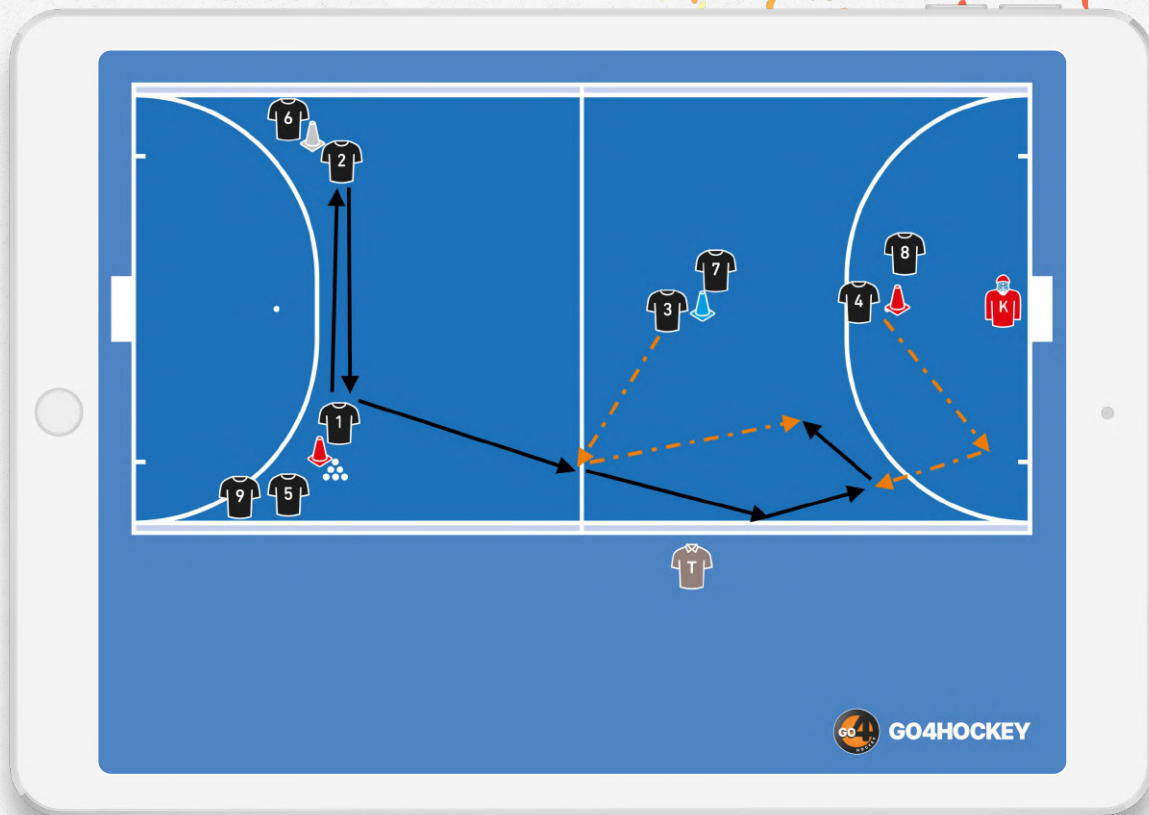
Open voeten stand, stick al op de grond bij de aanname.

Uitbouw

Een passieve verdediger er tussen zetten.

Patroon 3

Sterk uitdraaien en
passen via de balk



Moeilijkheidsgraad



Patroon 3

Sterk uitdraaien en passen via de balk

Uitleg

De startopstelling is een T-opstelling.

Speler 1 start met de bal en geeft de bal breed op speler 2 die hem gelijk terug passt.

Speler 1 passt naar speler 3 die zich bij de balk komt aanbieden, de bal sterk uitdraait en via de balk naar speler 4 passt die op de achterlijn komt aanbieden.

Speler 4 neemt aan en geeft de bal terug in de guard naar speler 3 en die scoort.

Doordraaien:

Linksachter-rechtsachter-midmid-hoge spits

Instructie

Let op de techniek: knijpen in je rechterhand, laag zitten, voor je aannemen, twee keer raken.

Uitbouw

Verdediger toevoegen in de cirkel.

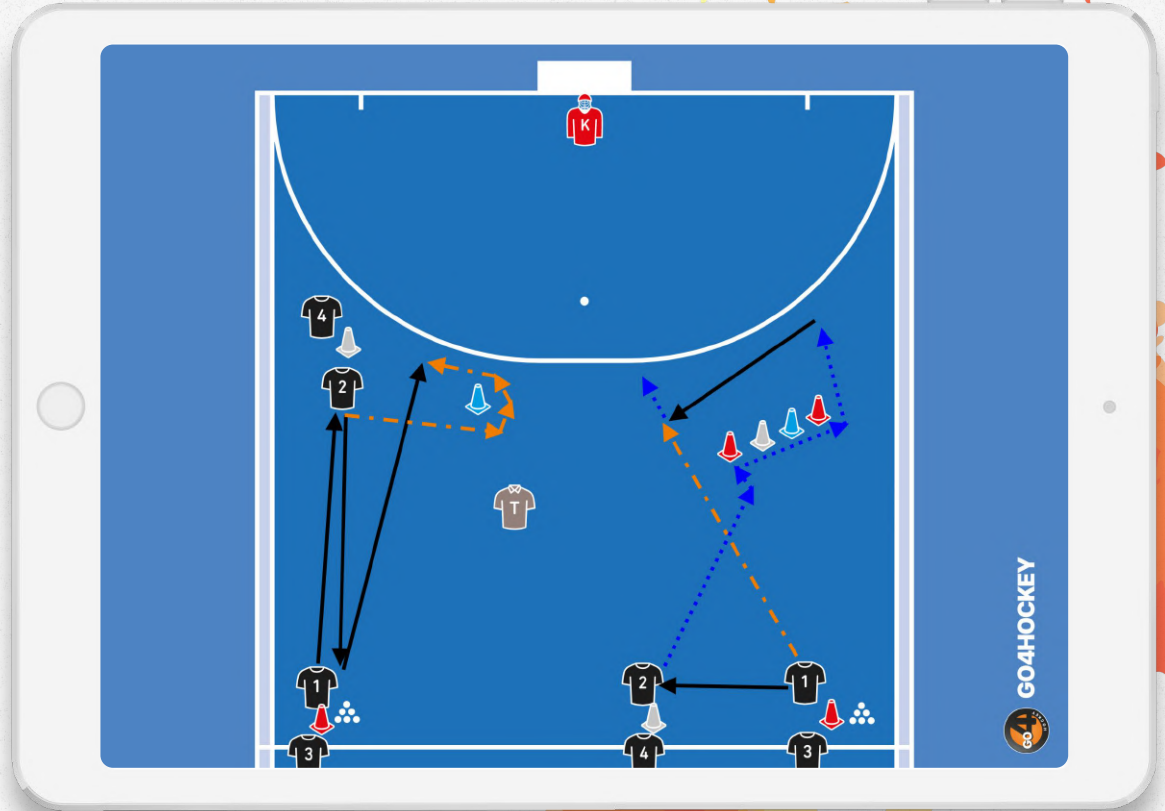
A/B JEUGD

Technieken

Techniek 1

Het verbeteren van de
aannames

Moeilijkheidsgraad



Techniek 1

Het verbeteren van de aannames

Uitleg

Oefening A (links):

Speler 1 passt naar speler 2 en speler 2 terug naar speler 1. Speler 2 loopt om de pion en krijgt de bal weer van speler 1. Speler 2 neemt de bal sterk aan, draait weg en scoort.

Oefening B (rechts):

Speler 1 passt naar speler 2, speler 2 loopt naar de buitenkant, maakt een drag en geeft de bal mee aan speler 1. Speler 1 scoort.

Instructie

Forehand stoppen: de stick is in de linkerhand (voor je), knijpen in de stick, stickblad naar voren gekanteld. Handpalm wijst naar boven.

Uitbouw

Oefening A:

In spiegel beeld uitvoeren.

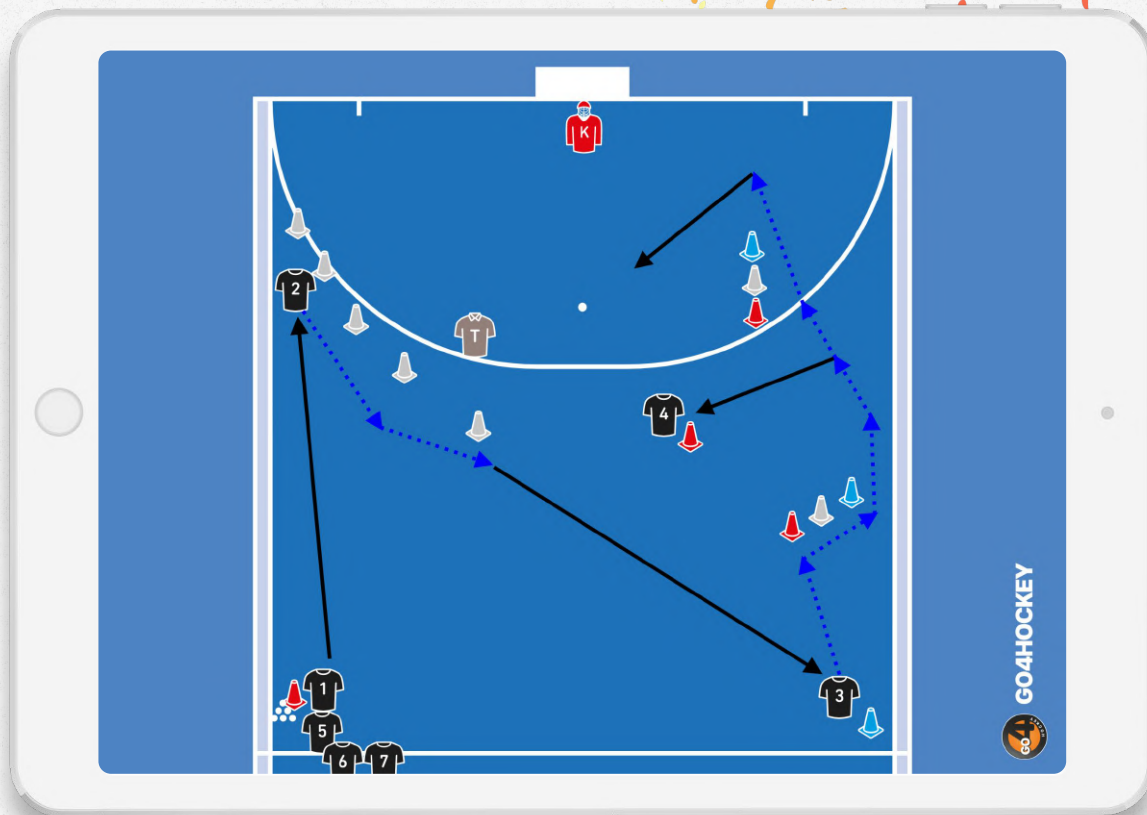
Oefening B:

Afronden in 1 keer. Dus speler 2 loopt verder door, speler 1 roept 'ja' en dan in 1 keer scoren.

Techniek 2

Het verbeteren van de
duwpush en in 1 keer
scoren

Moeilijkheidsgraad



Techniek 2

Het verbeteren van de duwpush en in 1 keer scoren

Uitleg

Speler 1 start met een schuifpush naar speler 2.

Speler 2 loopt met de bal en geeft een duwpush op speler 3.

Speler 3 maakt een drag en heeft een keuze:

- optie 1: direct geven aan speler 4
- optie 2: nog een drag en geven aan speler 4.

Speler 4 scoort in 1x keer.

Doordraaien: 1-2-3-4 (rood, wit, blauw, oranje)

Instructie

Duwpush: drijfhouding, de bal aan je stick houden en uitstappen met je rechterbeen (de stap en de duwbeweging is tegelijk).

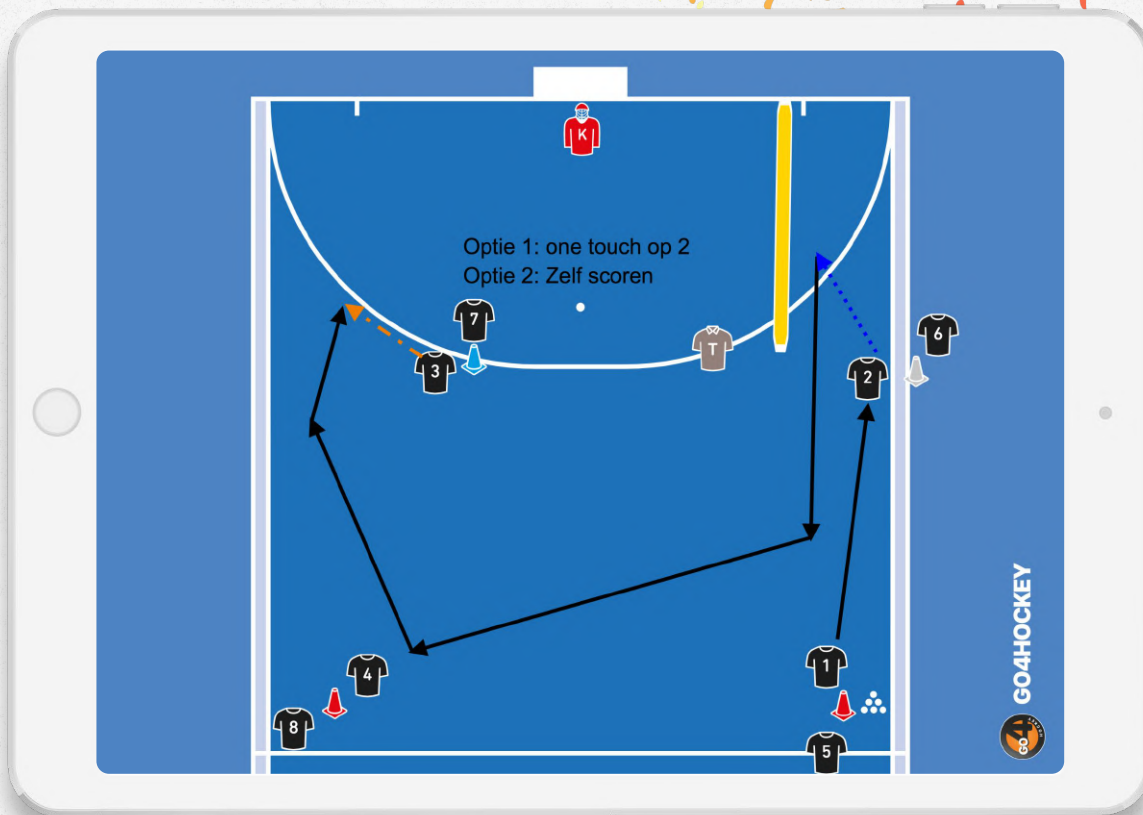
Uitbouw

Een stootkussen toepassen, zodat ze bal leren beschermen.

Techniek 3

Een pass-ritme creëren

Moeilijkheidsgraad



Techniek 3

Een pass-ritme creëren

Uitleg

Speler 1 passt naar speler 2.

Speler 2 loopt naar de balk en legt de bal in de guard.

Speler 1 geeft one-touch op speler 4.

Speler 4 neemt de bal aan en passt de bal naar speler 3.

Speler 3 mag hem zelf scoren of one-touch op speler 2 geven die scoort.

Doordraaien: 1-2-3-4 (rood, wit, blauw, oranje)

Instructie

De nadruk ligt op de aanname (open voetenstand) en het in 1 keer kunnen doorspelen (open voetenstand, pass-snelheid, timing).

Geef het ritme aan als trainer.

Uitbouw

Speler 4 geeft de bal ook one-touch op speler 3.

A/B JEUGD

Duels

Duel 1

2 tegen 2 in een
omschakeling

Moeilijkheidsgraad



Duel 1

2 tegen 2 in een omschakeling

Uitleg

Speler 1 en 2 (zwart) spelen een 2 tegen 2 met speler 1 en 2 (oranje). Nadat de aanval klaar is, fluit de trainer. Vervolgens starten speler 3 en 4 (oranje) en speler 1 en 2 (zwart) gaan verdedigen.

Samengevat: je gaat eerst in je tweetal aanvallen en daarna verdedigen.

Doordraaien: Je gaat steeds terug naar je eigen kant.

Instructie

Bij een 2 tegen 2 kan je het beste proberen om veel "Give and Go" te spelen. Je passt je teamgenoot aan en je loopt zelf voorwaarts door om de bal terug te kunnen krijgen. De balbezitter kan een keuze maken: ik geef de bal mee of ik ga zelf.

Uitbouw

Dezelfde oefening maar dan met 3 spelers per keer, dus een 3 tegen 3.

Duel 2

3 tegen 2 - 4 tegen 3 -
omschakelen

Moeilijkheidsgraad



Duel 2

3 tegen 2 - 4 tegen 3 - omschakelen

Uitleg

Op de rechterkant start een 3 tegen 2.

Aanvaller 1 passt verdediger 1 in en dan start het overtal. Als de aanval afgelopen is fluit de trainer.

Aanvaller 4 passt verdediger 3 in en weer terug, dan start de 4 tegen 3.

Doordraaien: 1-2-3-4 / verdedigers na een paar minuten wisselen.

Instructie

De aanvallers willen op rechts eindigen, op de forehand. De verdedigers moeten proberen om de aanvallers in beweging te krijgen en op één kant te houden (het liefst de eigen forehand kant).

Uitbouw

Een schakelmoment toevoegen. Als de verdedigers de bal hebben afgepakt moeten ze aanvaller 3 inspelen en dan wordt het een 3 tegen 3 (oranje mag aanvallen).

Duel 3

2 tegen 1 en in de omschakeling een 3 tegen 2

Moeilijkheidsgraad



Duel 3

2 tegen 1 en in de omschakeling een 3 tegen 2

Uitleg

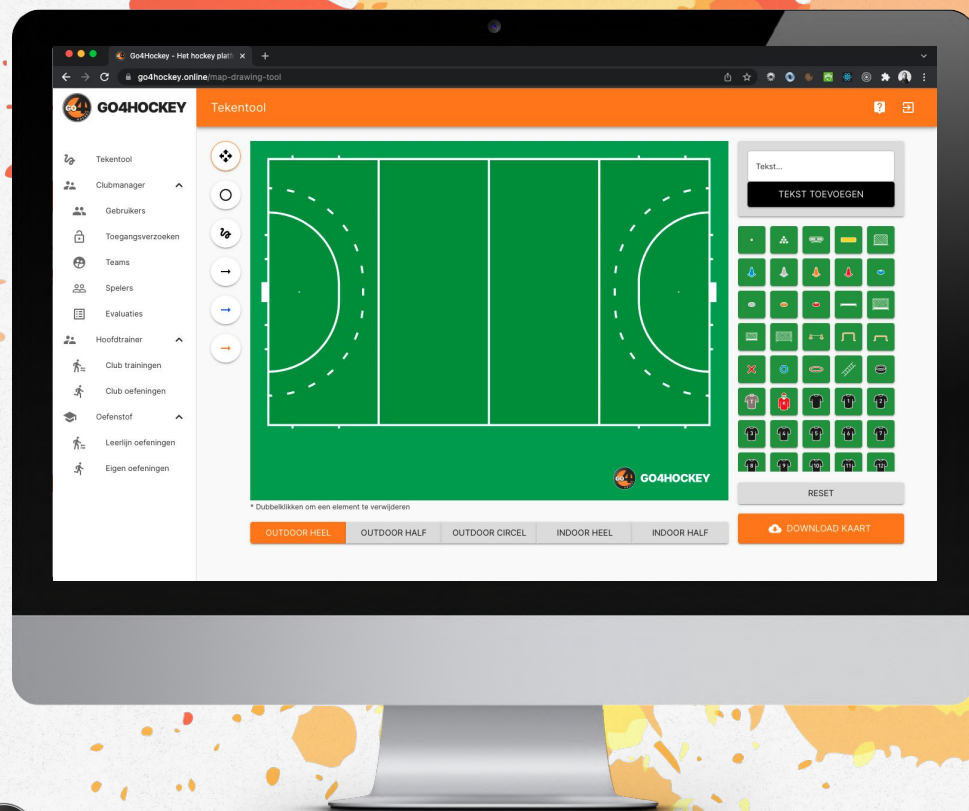
Speler 1 passt naar oranje 1 en passt terug naar speler 2. Daarna start de 2 tegen 1 richting goal. Als de verdediger de bal afpakt, dan passt hij een van de oranje spelers aan. Dan wordt het een 3 tegen 2 (oranje wordt aanval). Mocht er gescoord worden, dan wordt oranje ook aanval. Na 6-7 minuten wisselen van kant.

Instructie

2 tegen 1: binden en dreiging houden naar de kop van de cirkel. In de omschakeling goed kijken wat de situatie is, naar je forehand begeleiden en aanvallend een 2 tegen 1 proberen te maken.

Uitbouw

Je kan er nog een 3 tegen 3 van maken. Dan komt er een speler van zwart (vanaf rechts) en is het 3 tegen 3. Op deze manier leren ze snel schakelen van aanval naar verdediging.



Clubondersteuning

Go4Hockey biedt de volgende voordelen:

- Invoeren van trainers, coaches en spelers
- Ondersteuning bij de opleiding
- Hulp bij het opzetten van evaluaties en leerlijnen
- Systeembegeleiding
- Basisopleiding trainer/coach
- Zaalhockey

The background of the slide is a solid orange color. On the left side, there is a large, abstract splash of yellow and orange paint, with smaller droplets and splatters extending towards the center. The text is positioned within this splash area.

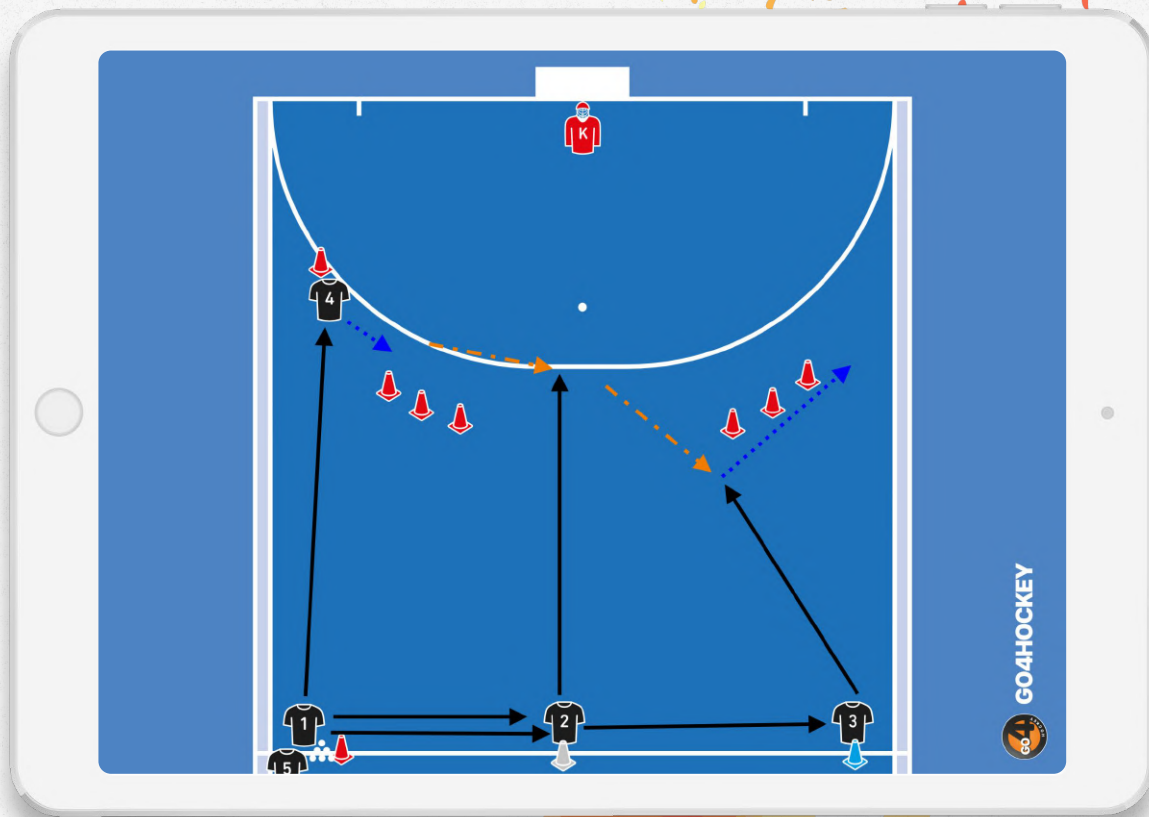
SENIOREN

Patronen

Patroon 1

3x scoren

Moeilijkheidsgraad



Patroon 1

3x scoren

Uitleg

Speler 1 legt 3 ballen klaar, speler 4 scoort 3x.

1: Speler 1 passt naar speler 4 op de rand van de cirkel en die scoort. Na het schot gelijk doorlopen voor de volgende bal.

2: Speler 1 passt de bal naar speler 2 die een harde bal door de as geeft op speler 4. Speler tikt de bal in het goal.

3: Speler 1 passt de bal naar speler 2 die hem direct door passt naar speler 3. Speler 3 passt speler 4 aan die in de bal komt lopen, sterk wegloopt langs de pionnen en scoort.

Doordraaien: 1-4-3-2-1

Instructie

Nadruk op verschillende afrondtechnieken: bal 1 gaat met een sleeppush, bal 2 met een tip-in en bal 3 uit de loop.

Uitbouw

Met passieve druk van de trainer, laat speler 4 voelen dat je in zijn rug bent.

Patroon 2

Ligstoel - links - as - kopcirkel



Moeilijkheidsgraad



Patroon 2

Ligstoel - links - as - kopcirkel

Uitleg

Speler 1 start met de bal geeft de bal breed op speler 2 die hem direct terug passt.

Speler 1 passt naar speler 3 die bij de balk staat.

Speler 3 geeft de bal in de as naar speler 4 die hem direct breed geeft op doorgelopen speler 2.

Speler 2 passt speler 5 op kopcirkel aan die sterk doorloopt en scoort.

Doordraaien:

LA - RA- hoge spits - lage spits - MM

Instructie

Speler 3 moet een open voetenstand hebben om met twee balcontacten door te kunnen spelen naar speler 4.

Speler 2 moet achter de bal-lijn blijven als speler 4 de bal heeft.

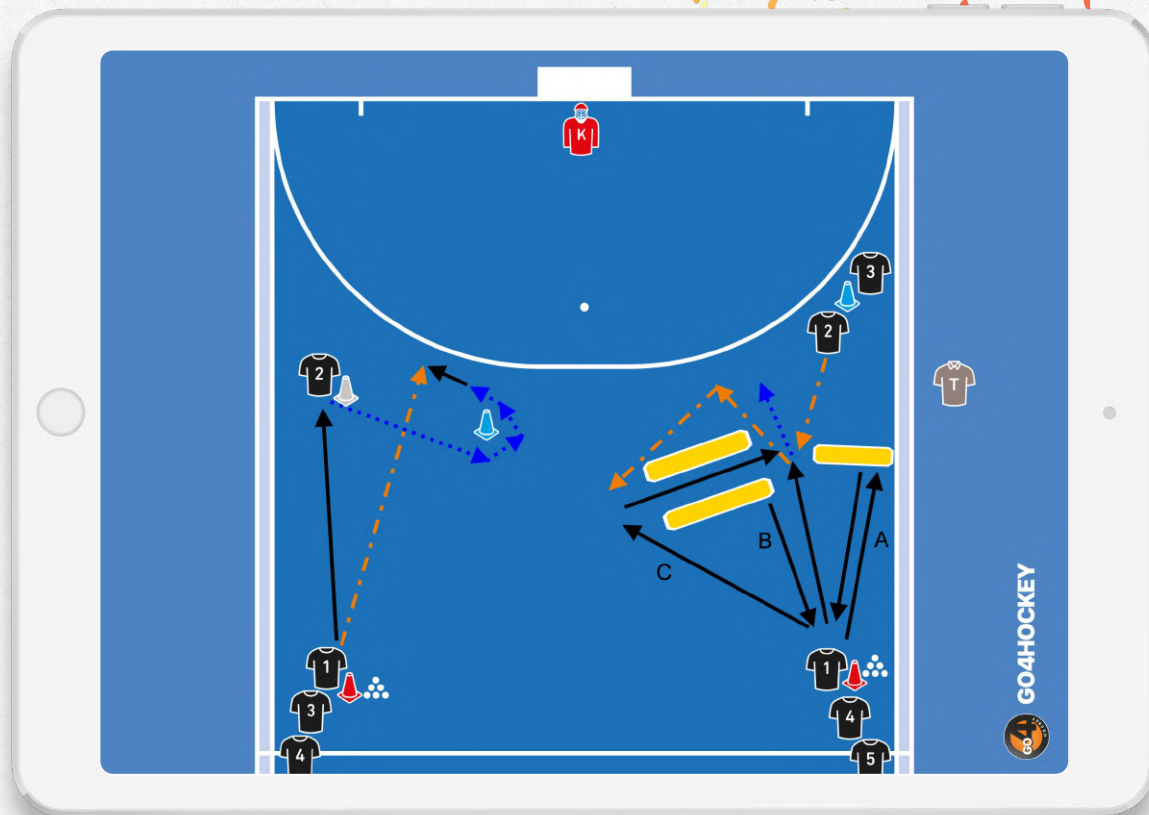
Uitbouw

Met weerstand, verdedigers toevoegen.

Patroon 3

Het verbeteren van de
verbinding tussen passer
en ontvanger

Moeilijkheidsgraad



Patroon 3

Het verbeteren van de verbinding tussen passer en ontvanger

Uitleg

Oefening A (boven): Speler 1 passt naar speler 2, speler 2 loopt met de bal om de pion en geeft hem mee aan speler 1, die scoort de bal met een sleeppush.

Oefening B (onder): A) Speler 1 passt op de balk (de bal komt terug, aannemen). B) dan passt speler 1 de bal naar speler 2 (tussen de twee balken), dan speelt speler 2 terug naar speler 1. C) Speler 2 loopt naar de andere kant en krijgt de bal van speler 1. Speler 2 geeft de bal door de balken naar speler 1 en die scoort.

Instructie

De nadruk ligt op laag blijven zitten: aanneme, laag blijven, passen (niet omhoog komen).

De rechterhand is wat lager (i.v.m. het veld), knijp in de stick als je aanneemt. Daarbij is de timing belangrijk (oogcontact maken).

Uitbouw

Oefening A: je kan er een 1 tegen 1 van maken.

Oefening B: je kan er een optie uithalen, dus je kan starten met A en C en daarna B toevoegen.

SENIOREN

Techniken

Techniek 1

Afronden met een sleep en tip-in

Uitleg

Speler 1 passt naar speler 2.

Speler 2 passt terug naar speler 1.

Speler 2 loopt langs de pionnen en krijgt de bal van speler 1. Op de backhand aanname en dan scoren.

Speler 2 loopt door en krijgt een bal van speler 3.

Speler 2 scoort met een tip-in.

Doordraaien: 1-2-3

Instructie

Backhand aanname: "kijk de bal op je stick en rem de bal af".

Uitbouw

De oefening in spiegelbeeld uitvoeren.

Techniek 2

Het oefenen van de
backhand-pass

Moeilijkheidsgraad



Techniek 2

Het oefenen van de backhand-pass

Uitleg

Oefening A (boven): Speler 1 passt naar speler 3 en terug. Speler 1 geeft een hoge (duwpass) backhand-pass naar speler 2. Speler 2 komt door de bal heen en scoort met een lobje.

Doordraaien: 1-2-3 (rood, wit, blauw)

Oefening B (onder): Speler 1 passt naar speler 2, speler 2 naar speler 3, en speler 3 kaatst de bal naar speler 1, want die is doorgelopen en scoort.

Doordraaien: 1-2-3 (rood, wit, blauw)

Instructie

Backhand-pass: handen uit elkaar, de bal blijft aan de stick en je duwt de bal weg. Je staat met je rug naar de balk. Je speelt de bal voor je gevoel achterwaarts weg.

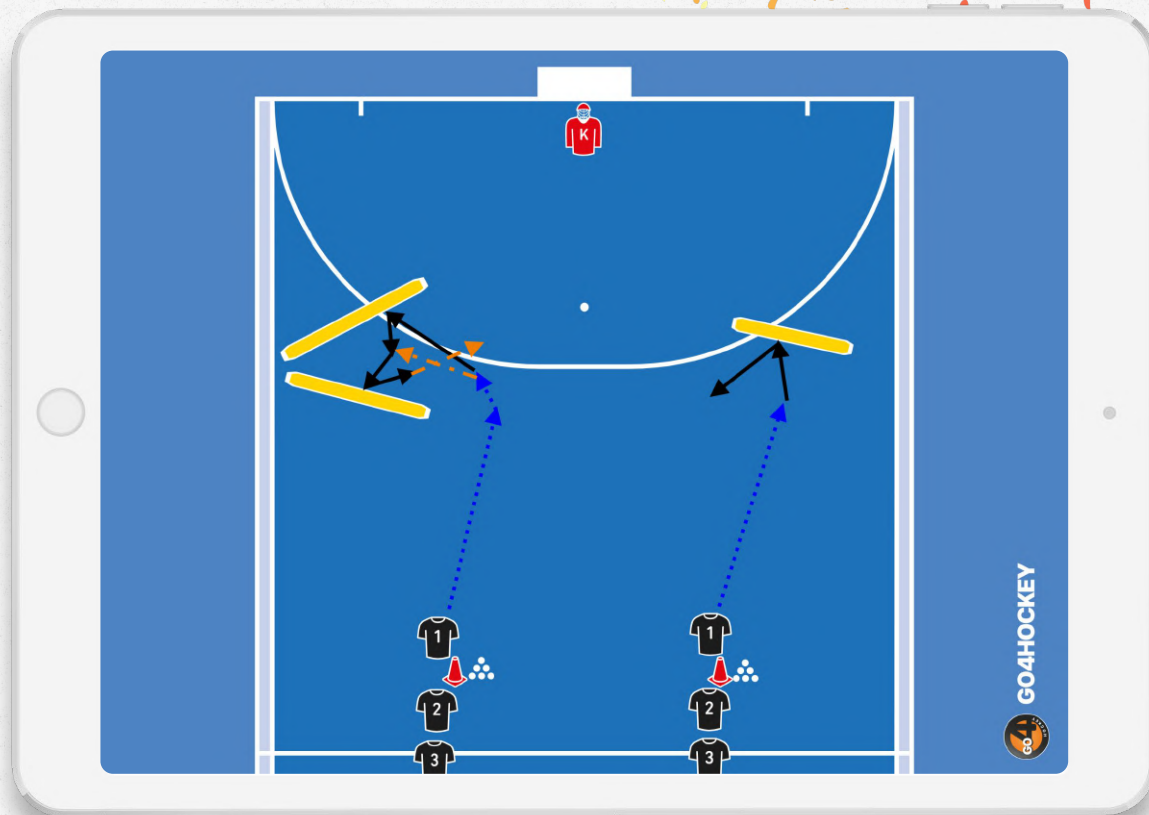
Uitbouw

Je kan de afstanden vergroten (verkleinen).

Techniek 3

Scoren via een 1-2tje op de balk

Moeilijkheidsgraad



Techniek 3

Scoren via een 1-2tje op de balk

Uitleg

Oefening A (boven): Speler 1 loopt met de bal richting de balk, passt op de balk en neemt de bal aan. Dan op de andere balk en neemt de bal aan. Je draait en je schiet vanuit je draai.

Oefening B (onder): Speler 1 loopt met de bal richting de balk, passt op de balk en neemt de bal aan. Speler 1 sleept de bal in de goal.

Instructie

Op de balk: zorg dat je de snelheid meegeeft, zodat je de bal kan aannemen.

Uit de draai: laag zitten en je neemt de bal lang mee (zelfs achter de bal aan)

Slepen: Bal 'lager' pakken zodat de bal er vanaf kan rollen. Linkerhand bijna op de grond. Dat betekent ook door knieën zaken en niet vanuit je rug.

Uitbouw

Slepen en uit de draai oefenen. Je pakt 5 ballen en dan oefenen.

The background is a solid orange color. On the left side, there is a large, abstract splash of paint in shades of yellow and orange, with many smaller droplets and splatters extending from it towards the center.

SENIOREN

Duels

Duel 1

1 tegen 1: inpassen, terug



Moeilijkheidsgraad



Duel 1

1 tegen 1: inpassen, terug

Uitleg

De oefening wordt aan twee kanten uitgevoerd. Speler 1 passt speler 2 aan en die speelt hem direct weer terug. Dan start de 1 tegen 1 richting de cirkel.

Doordraaien: 1-2

Instructie

Als verdediger wil je de bal naar de forehand begeleiden. Als aanvaller wil je juist over de backhand van de tegenstander gaan.

Uitbouw

Je kan er een 2 tegen 2 van maken of zelfs 3 tegen 3. Dus na je aanval blijf je meedoen.

Duel 2

1 tegen 1 vanuit een omschakeling

Moeilijkheidsgraad



Duel 2

1 tegen 1 vanuit een omschakeling

Uitleg

Speler 1 loopt met de bal, maakt een drag en scoort. Daarna gaat speler 1 gelijk verdedigen, want speler 2 mag dan aanvallen.

Doordraaien: 1-2

Instructie

Verdedigen: forehand houden en naar buiten drukken.

Aanvallen: van je lijn, actie, versnellen, afsnijden/scoren.

Uitbouw

Een wedstrijdje van maken: hoe vaak scoor je?
Punten tellen.

Duel 3

3 tegen 2 - 4 tegen 3 -
omschakelen (heel veld)

Moeilijkheidsgraad



Duel 3

3 tegen 2 - 4 tegen 3 - omschakelen (heel veld)

Uitleg

Aanvaller 1 passt naar verdediger 1 en weer terug. Dan start de 3 tegen 2. Als er gescoord is, of als de aanval klaar is, dan wordt er nog omgeschakeld.

Speler 3 en 4 starten met de bal als aanvallers en dan wordt het een 4 tegen 3. Dus 3 tegen 2 (zwart aanvallers, oranje verdedigers) en 4 tegen 3 (zwart verdedigers, oranje aanvallers).

Doordraaien: je blijft 5 minuten op kant, daarna wisselen.

Instructie

Verdedigend probeer je de bal op één kant te houden. Aanvallend zoek je de vrije persoon.

Uitbouw

Starten met een 4 tegen 3 en bij de omschakeling wordt het een 5 tegen 4.

Ontwikkel samen de jeugdopleiding!



Trainer

Een leerlijn voor het hele seizoen

Complete trainingen per niveau

Oefeningen collectie (500+)



Coach

Instructievideo's over gedrag en tactiek

Communiceren van opstelling en tactiek

Wedstrijdverslagen en beoordelingen



Speler

Ontvang persoonlijke video-feedback

Volg ontwikkeling door middel van evaluaties

Altijd in verbinding met het team



Club

Data voor het maken van teamindelingen

Monitoring van spelers via spelervolgsysteem

Voldoet aan de AVG wetgeving



GO4HOCKEY

Benieuwd wat wij voor jouw club kunnen betekenen?

Kijk op onze website
www.go4hockey.online

 go4hockeyonline

 go4hockey_online

 @go4hockeyonline

 go4hockey-online