

ORANJE TRAINING

Tijdens de Oranje training stappen (jongste) jeugdspelers even in de wereld van het Nederlands team. Op het veld staat alles in het teken van energie, plezier en het echte Oranjegevoel. Spelers trainen samen, dagen elkaar uit en werken aan hun hockeyskills met oefeningen die lijken op situaties uit echte wedstrijden. Zo ervaren ze hoe het voelt om te trainen als een speler van Oranje.

De training zit vol leuke en uitdagende oefeningen waarin spelers werken aan passen, aannemen, aanvallen en verdedigen. Tegelijk leren ze samenwerken, snel schakelen en elkaar helpen op het veld. Door samen te trainen, elkaar aan te moedigen en nieuwe dingen te proberen, ontwikkelen spelers hun technische, tactische én teamvaardigheden op een speelse manier.

Dit draaiboek helpt de vereniging stap voor stap bij het organiseren van een Oranje training op de club. Van de praktische organisatie en promotie tot de opbouw van de training en verschillende oefeningen, alles staat overzichtelijk uitgewerkt zodat trainers, coaches of bijvoorbeeld spelers van heren 1 of dames 1 de training gemakkelijk kunnen begeleiden. Zo ontstaat er een inspirerende training waarin jongere leden kunnen leren van oudere spelers en zich even een echte Oranje-international voelen.

Het doel van deze activiteit is om spelers te inspireren, te motiveren en vooral veel plezier te laten beleven op het veld, terwijl ze groeien als hockeyer.

We wensen jullie heel veel succes met het organiseren van de Oranje training en vooral een superleuke energieke training in echte Oranjesfeer!

En vergeet niet om jullie beelden van de Oranje training te delen op social media en ons te taggen: @knhb_nl, zo maken we er samen een groot succes van!

Doelgroep: (jongste) jeugd

Voorbereiding

Datum & tijd

Kies de dag en tijd waarop de oranje training plaatsvindt

Registratie keuze

Voor de registratie keuze zijn er meerdere mogelijkheden afhankelijk van de voorkeur en mogelijkheden van de vereniging.

Optie 1: gratis registratie vooraf.

Hierdoor kan de vereniging een inschatting maken van de capaciteit en het aantal deelnemers.

Optie 2: kaartje scoren.

Laat de geïnteresseerde een kaartje kopen, met een leuke actie zoals twee consumpties. Zo heb je duidelijk hoeveel spelers zullen deelnemen, maar direct ook een inkomstenbron.

Benodigdheden

Om de Oranje training te organiseren zijn er een aantal benodigdheden essentieel:

- Hockeyballen
- Pionnen
- Goals
- Hesjes

Aankleding van de training

De training kan worden gegeven in verschillende situaties.

- Zo is het een optie om deze training aan de (jongste) jeugdteams te geven zodat zij deze training kunnen gebruiken tijdens hun eigen training, maar dan in een Oranje tintje.
- Ook is het een optie om een grote training te houden waarbij (jongste) jeugd zich kan inschrijven om deel te nemen aan de Oranje training. Deze kan bijvoorbeeld gegeven worden door spelers van heren en dames 1, gezien dit vaak club voorbeelden zijn voor veel (jongste) jeugdspelers.

Extra sfeer

Verder is het natuurlijk extra leuk om elementen aan de training toe te voegen waardoor de spelers zich echt een spelen van het Nederlands elftal voelen.

Zo kan er een oranje of Nederland dresscode worden toegevoegd aan de training.

Gebruik je creativiteit om de spelers het gevoel te geven dat ze trainen als Oranje international!

Promotie & publiek trekken

Begin tijdig met de promotie van de Oranje training. Zo zijn teams/spelers op tijd geïnformeerd over wat gaat komen en kan de vereniging zich hier zo goed mogelijk op voorbereiden. Aan alle promotiematerialen aangeleverd door de KNHB kan clubidentiteit worden toegevoegd. De promotie van deze activiteit kan via de volgende kanalen:

- **Social media:** maak gebruik van het ontwerp in de Oranje Activatie Kit onder het kopje 'promotie' voor de promotie van de oranje training.
- **Clubcommunicatie:** maak gebruik van systemen die bij de club worden gebruikt om zo de activiteit te promoten. Denk hierbij aan de clubwebsite, nieuwsbrief, app of hang posters op in het clubhuis.
- **Persoonlijke uitnodiging:** vraag trainers/coaches om hun teams persoonlijk uit te nodigen en te stimuleren om zich in te schrijven.
- **Clubhuis:** maak gebruik van de posters en flyers uit de Oranje Activatie Kit om zo de activatie op de club zichtbaar te maken.

Deze materialen zijn terug te vinden in de Oranje Activatie kit en geven de mogelijkheid tot toevoegen clubidentiteit.

ORANJE OEFENINGEN 🏑

Warming-up: inhaalloop 🏃

DOEL

Het soepel maken van de spieren en het verhogen van de ademhaling en de bloedsomloop.

TIJD

12 minuten

UITLEG

Zet de oefening uit zoals weergegeven op de afbeelding.

De trainer zet de spelers buiten het vierkant op een rij met een onderlinge tussenruimte van 2 meter afstand.

Bij het eerste fluitsignaal dribbelen de spelers rondom het vierkant.

Bij het tweede signaal van de trainer versnelt de achterste looper buitenom naar voren.

Dit vervolgt zich zo totdat de rij weer in volgorde was zoals in het begin.

Moeilijker:

- Knieheffen
- Hakken-billen
- Kruispas
- Zijwaarts lopen
- Versnellen
- Huppelen met armen tegelijk voorwaarts draaien
- Hinkelen op het linker- of rechterbeen



Oefening 1: verleg en verover 🏑

DOEL

Het verbeteren van de schuifslag en open aanname voor verlegging.

TIJD

20 minuten

UITLEG

Zet de oefening uit zoals weergegeven op de afbeelding.

Speler A start met de bal, verlegt de bal naar speler B, waarna speler B de bal verlegt naar speler C. Dit allemaal door middel van een schuifslag.

De open aanname is hierbij belangrijk, om zo het spel snel te kunnen verleggen.

Na deze verlegging start de 4 tegen 3 (speler A doet hier dus niet aan mee)

Team Oranje probeert te scoren op de grote goal. Wordt de bal afgepakt door team blauw, dan proberen zij te scoren op het kleine zwarte doel.

Aandachtspunten:

- Open aanname bij verlegging
- Schuifslag
- Direct druk op de bal bij balverlies

Makkelijker:

- Maak het veld groter
- Laat speler A ook meedoen en voeg een extra verdediger toe, creëer een 5 tegen 4

Moeilijker:

- Voeg een extra verdediger toe, creëer een 4 tegen 4



Oefening 2: aanval na de afpak

DOEL

Het verbeteren van het verleggen van het spel gevolgd door dieptepass met focus op de forehandslag.

TIJD

20 minuten

UITLEG

Zet de oefening uit zoals weergegeven op de afbeelding.

1 verdediger (oranje) start op de achterlijn met een bal, de andere verdediger (oranje) start in de cirkel rond de strafbalstip.

De aanvallers (zwart) starten op de stippelcirkel.

De verdediger (oranje) op de achterlijn speelt met een forehandslag 1 van de 3 aanvallers (zwart) aan. Hieruit ontstaat een 3 tegen 2 situatie, waarbij de aanvallers (zwart) alleen binnen de cirkel kunnen scoren.

Als de verdedigers (oranje) de bal afpakken, moeten ze de derde verdediger (oranje) achter de middenlijn met een forehandslag aanspelen. Hieruit ontstaat een 3 tegen 3 situatie waarbij de verdedigers (oranje) gaan scoren op de grote goal en de aanvallers (grijs) nu kunnen scoren door te drijven over de middenlijn.

Aandachtspunten:

- o Zoek de ruimte om met een forehandslag de diepe bal te spelen
- o Let op een goede positie ten opzichte van de bal voor een gerichte forehandslag
- o Zoek eerst de ruimte op als je de bal hebt veroverd

Makkelijker:

- Maak het voor de verdedigers makkelijker door een extra verdediger toe te voegen

Moeilijker:

- Maak het veld kleiner



Oefening 3: slot op de cirkel 🗝️

DOEL

Verdedigen van de cirkel en winnen van een één tegen één verdedigend.

TIJD

15 minuten

UITLEG

Zet de oefening uit zoals weergegeven op de afbeelding.

Om en om wordt er een duel gespeeld, over links en rechts.

De speler van oranje start op de 23-meterlijn met een bal, speelt deze in bij de blauwe speler bij de stippelcirkel en krijgt deze teruggespeeld. Op dat moment start de twee tegen twee.

Oranje probeert te scoren op goal. Pakt de bal af, dan mogen zij proberen te scoren.

De oefening is afgelopen wanneer een van de teams heeft gescoord. Hierna is de andere kant aan de beurt.

Aandachtspunten:

- De aanvaller buiten de cirkel opvangen
- Dwing de aanvaller naar buiten
- Bij balverlies direct druk op de tegenstander
- Tip: geef met je lichaam schijnruimte aan de buitenkant

Makkelijk:

- Veld klein maken

Moeilijker:

- Een extra aanvaller



Oefening 4: Vierkant veroveraar

DOEL

Het verbeteren van de verlegging naar links, het drijven met richtingsverandering, de jab en een forehand pass uit de loop.

TIJD

20 minuten

UITLEG

Zet de oefening uit zoals weergegeven op de afbeelding.

Oranje pakt een bal en drijft vanaf A richting het vierkant en moet de bal in het vierkant over de 23-meterlijn drijven.

De twee verdedigers die om het vierkant staan mogen door middel van een jab de bal af proberen te pakken.

Hierna past A de bal over de breedte naar de andere kant van het veld naar de speler bij B. Deze neemt de bal aan en speelt de bal in de diepte richting C.

De oranje speler bij C zorgt dat hij/zij voorbij de laatste pion is, hierna begint er een drie tegen twee op de keeper.

Als blauw (verdedigers) de bal afpakt mogen de overige spelers (die meededen aan het begin van de oefening) aanhaken en ontstaat er een vier tegen vier.

Oranje scoort op de grote goal en de blauwe spelers proberen op het zwarte goaltje te scoren.

Aandachtspunten:

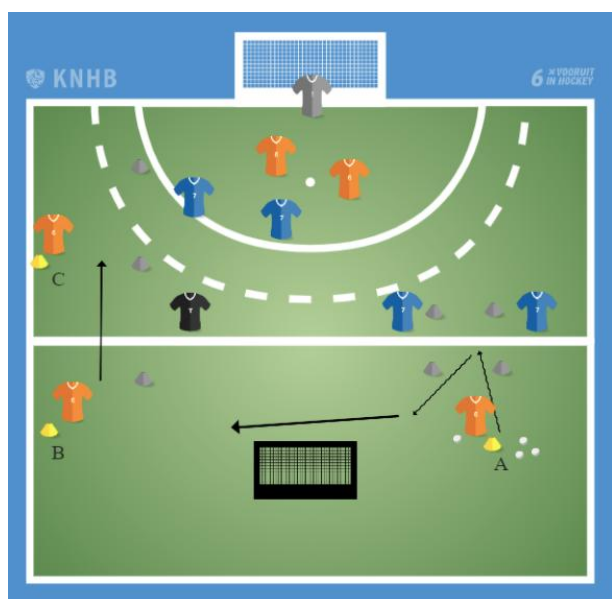
- o Links over de achterlijn binnenkomen
- o Cirkelbezetting aanvallers
- o Druk op de bal, binnenkant dicht, heroveren van de bal
- o Keeper: hou de korte hoek dicht en coach je verdedigers

Makkelijker:

- Aanvaller bij B ook mee laten doen (4 tegen 2)

Moeilijker:

- Een verdediger extra (3 tegen 3)



Oefening 5: aanvalsrecht battle 🏒

DOEL

Het verbeteren van de schuifslag en open aanname met verlegging

TIJD

20 minuten

UITLEG

Zet de oefening uit zoals weergegeven op de afbeelding.

Verdeel de spelers over twee teams, een team met hesjes en een team zonder hesjes.

De teams moeten aanvalsrecht halen door een van hun medespelers aan te spelen achter de 23-meterlijn. Wanneer een team recht heeft gehaald mogen ze gaan scoren op goal.

Je behoudt het recht totdat het andere team recht heeft behaald.

Aandachtspunten:

- Spel verleggen door het aanspelen van de vrije man achter de 23-meterlijn
- Spelers bieden zich direct na de pass weer aan door loopacties
- Bij balverlies direct druk op de bal en de tegenstander naar de zijkant duwen

Makkelijker:

- De speler die de bal achter de 23-meterlijn aangespeeld krijgt, is vrij. De speler mag zonder druk een pass zoeken of het veld in lopen.

Moeilijker:

- De speler achter de 23-meterlijn mag verdedigd worden voordat hij de bal aangespeeld krijgt.

