



TRAINEN OM TE KUNNEN..SPELEN
IN HET **HOOGSTE** RITME
VAN DE **ABSOLUTE TOP** WEDSTRIJD
EEN **VOLLEDIG TOERNOOI LANG**

TER ILLUSTRATIE DE "KRAMP GEVALLEN" IN DE LAATSTE PLAY OFF FINALE HEREN 2018

Jamie Dwyer over spel intensiteit (RED. HOCKEY.NL)

Sydney 2000' betekende volgens Dwyer een injectie Australië werd naast de successen in de Champions Trophy olympisch kampioen in 2004 en wereldkampioen in 2010 en 2014. Het zaadje van al die successen werd volgens Dwyer geplant door de organisatie van de Olympische Spelen van Sydney 2000. 'Daardoor werd er door de overheid veel geld geïnvesteerd in de sport en konden wij wetenschappers in dienst nemen. Wij werden in die jaren 1996 tot 2000 echt heel professioneel en namen enorme stappen. Wij werkten al met hartslagmeters en ijsbaden ver voordat anderen dat deden. De rest van de hockeywereld volgde pas veel later.'

Oud-international Jacques Brinkman werd Trophy altijd als tweede of derde eindigde, omdat **kwamen**. 'Als je die twintig minuten doorkwam, en dat je zelf kon hockeyen', zei hij eerder in deze serie. Dwyer moet daar wel om lachen en duidt de eigen stijl.

wel eens gek dat Oranje bij de Champions die Australiër **als een storm over je heen** hoopte je dat ze een beetje moe waren

'In mijn tijd duurde die storm nog veel langer. **Een storm van zestig, zeventig minuten**. Dat lukte ook bij de WK in 2010 en in Den Haag in 2014. De Duitse en Nederlandse hockeystijl is beïnvloed door jullie voetbal, dat erg tactisch is en gericht op balbezit. Wij zijn beïnvloed door hele andere sporten. In het Noorden van Australië door het rugby en in het Zuiden door Australian Rules Football (AFL of ook wel 'footy' genoemd. Een wat agressievere vorm van rugby, de populairste sport in Australië, red.). Die hoge intensiteit in ons hockey komt ook daar vandaan.'

JDH



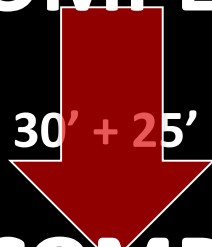


OMVANG, RITME EN INTENSITEIT

OMVANG NL COMPETITIE

1 WEDSTRIJD PER WEEK

HOOFDKLASSE LOAD: 30' + 30' + 25' + 50' wedstrijd dag : 145' WEEK



OMVANG INT. COMPETITIE

4 WEDSTRIJDEN PER WEEK

INTERNATIONALE WEDSTRIJD LOAD:

50' + 10' + 50' + 10' + 50' + 10' + 50' + 10': 240'

EINDDOEL: 300' PER WEEK

RITME 1 DAG OP 1 DAG AF

BEGINSITUATIE START VOORBEREIDING): 145' PER WEEK VOLDOENDE...?

ma	30-jul	NEDERLAND - INDIA	16.00
di	31-jul	Enkeltraining	3.00-4.00/4.00-5.00/5.00-6.00 tbc in aanvraag
wo	01-aug	NEDERLAND - BELGIE	10.45
do	02-aug	Enkeltraining	11.00-12.00/3.00-4.00/4.00-5.00/5.00-6.00
vrij	03-aug	NEDERLAND - NIEUW ZEELAND	10.45
zat	04-aug	Enkeltraining	11.00-12.00/3.00-4.00/4.00-5.00/5.00-6.00
zon	05-aug	NEDERLAND - DUITSLAND	16.00
ma	06-aug	Enkeltraining	3.00-4.00/4.00-5.00/5.00-6.00 tbc in aanvraag
di	07-aug	NEDERLAND - KOREA	8.30
woe	08-aug	Enkeltraining	11.00-12.00/3.00-4.00/4.00-5.00/5.00-6.00
don	09-aug	halve finale	15.30 / 20.00
vrij	10-aug	Enkeltraining	11.00-12.00/3.00-4.00/4.00-5.00/5.00-6.00
zat	11-aug	3-4 / finale	15.30 / 20.00



RITME & WEEK BELASTING

Wedstrijdschema

Zaterdag 23 juni	Bestel je tickets	Uitslag
14:00	M India - Pakistan	4-0
16:00	M Nederland - Australië	3-2
18:00	M Australië - India	3-3

Zondag 24 juni	Bestel je tickets	Uitslag
12:00	M India - Argentinië	
14:00	M Nederland - Australië	
16:00	M Australië - Pakistan	

Dinsdag 26 juni	Bestel je tickets	Uitslag
14:00	V Japan - China	
16:00	V Nederland - Spanje	
18:00	M Argentinië - België	
20:00	M Nederland - Pakistan	

Woensdag 27 juni	Bestel je tickets	Uitslag
15:00	M India - Australië	
17:00	M Spanje - Japan	
19:30	M Nederland - China	

Donderdag 28 juni	Bestel je tickets	Uitslag
15:00	M Argentinië - Pakistan	
17:00	M India - België	
19:30	M Nederland - Australië	

Vrijdag 29 juni	Bestel je tickets	Uitslag
15:00	M België - Pakistan	
17:00	M Japan - China	
19:30	M Nederland - Japan	

Zaterdag 30 juni	Bestel je tickets	Uitslag
11:45	V Nr. 3 - Nr. 4	
13:45	M Argentinië - Australië	
16:00	M Nederland - Australië	
18:00	V Nr. 1 - Nr. 2	

Zondag 1 juli	Bestel je tickets	Uitslag
11:30	M Ranking match	
13:45	M Ranking match	
16:00	M Finale	

TOERNOOI RITME

2 DAGEN INSPANNING

1 DAG HERSTEL

1 DAG INSPANNING

1 DAG HERSTEL

1 DAG INSPANNING

1 DAG HERSTEL

2 DAGEN INSPANNING

LESSON LEARNED

DIT RITME BEPAALT JE VOORBEREIDINGS PROGRAMMA

VOLLEDIG

JOUW PRAKTIJK!! – ZIE VOORBEELD VAN RICK COST OVER HET ONTWIKKELEN VAN EEN PASSEND WEEKRITME VOOR BELASTING EN HERSTEL.

RABOBANK HOCKEY CHAMPIONS TROPHY

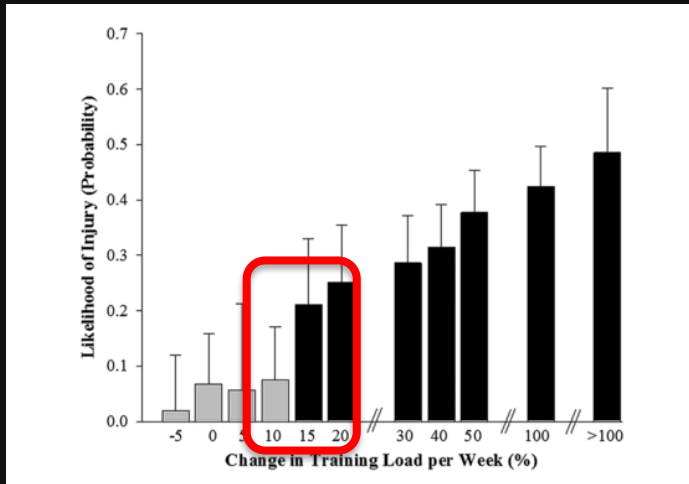
Breda, Netherlands

23 June - 1 July 2018

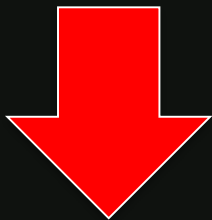
#HCT2018 | fih.ch/mhct2018



INTENSITEIT



TOESTAND 1 – OMVANG IN MINUTEN - INTENSITEIT



15 % PER WEEK – OMVANG-INTENSITEIT

(DEZELFDE TIJD-HOGERE OMVANG-INTENSITEIT) ACCELERATIE EN STABILISATIE WEKEN

TOESTAND 2 - OMVANG IN MINUTEN ++

- 30% HOGERE INTENSITEIT ++



**MIDDELEN
VOOR DE PRAKTIJK**

TRAININGS MIDDELEN

SHUTTLE = MIDDEL

VOORDEEL: MINDER SCHADE – GECONTROLEERDE BELASTING

DOEL: SUPPLETIE OF MIX EN ZELDEN EEN VERVANGING

VORM: 6X23M - 3 X 46M ETC

BELASTING: INSPANNING 30"-30" naar 25",20", 15" HERSTEL

SHUTTLE NORM HERSTEL – INTENSITEITS REGULATIE: 1:1 - 1:0,8 - 1:0,5

BLOK: 6 (OF 7) SHUTTLES = 840 METER

HERHALING BLOK: 7

RUST TUSSEN BLOKKEN: 3-4 MIN (AFH VAN FASE IN PIEK)

OMVANG WEDSTRIJD: 5-7 KM GELIJK AAN 7-8 BLOKKEN

HOCKEY TRAINING EN HOCKEY WEDSTRIJDEN - BESTE MIDDEL

HOOG INTENSITEITS HOCKEY VORMEN

NADEEL: MEER SPIERSCHADE – VOORDEEL SUPER SPECIFIEK

DIDACTISCHE METHODE

AANGESLOTEN FLOW IN TRAINING (SPELERS OP VOORBEREIDEN)

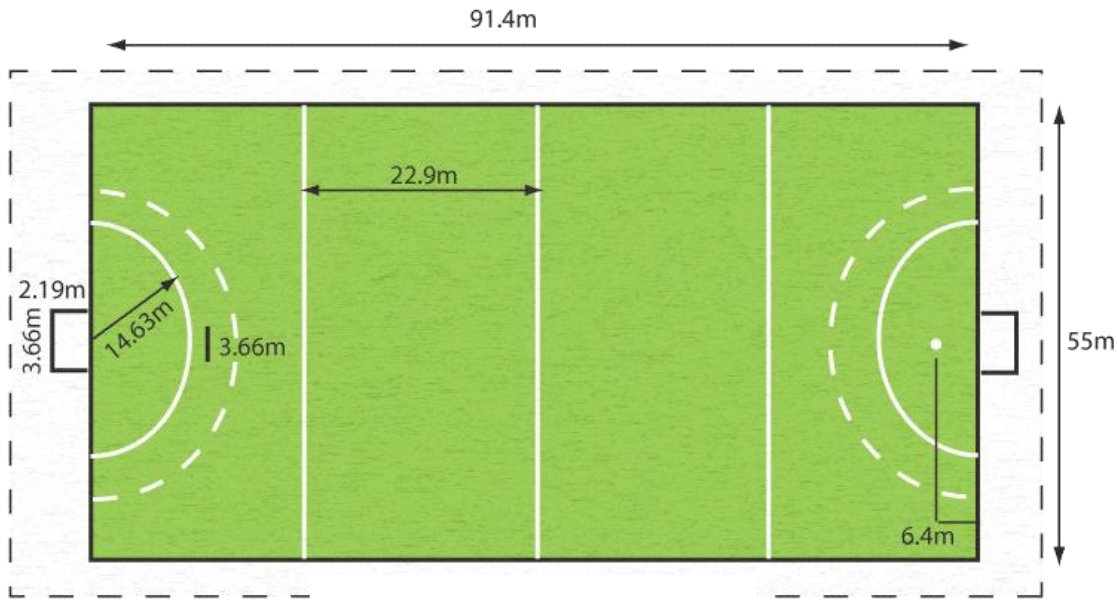
CIRCULAIR – GEPULSED - ORGANISATIE

STATISCHE ROUTINES/ CORNER – SHOOT OUT - "INWEVEN"

RITME VAN HET GEMIDDELDE WISSELSHEMA VOLGEN QUA RUST INSPANNINGS VERHOUDING

BEGRIIP HEBBEN WELKE INTENSITEIT EEN VORM HEEFT - DE M2 REGEL

SUB MAX BELASTINGEN EN RUIMTE



PER PLAYER

250_{SQM} – GAME SPACE OPEN FIELD

10-30% LAGE INTENSITEIT

125_{SQM} – GAME SPACE HALF FIELD

50% - GEMIDDELDE INTENSTEIT

60_{SQM} – GAME SPACE QUARTER FIELD

80-90% HOGE INTENSTEIT

SUB MAX BELASTINGEN EN RUIJMTTE

SIZE WHOLE PITCH?

55mtr x 90mtr \approx 5000m²

250m² PER PLAYER

9:9/ 8:8

+/- 46mtr LGTH / 20mtr WIDE = 920m²

920m² /18 PLAYERS = 50m² PER PLAYER



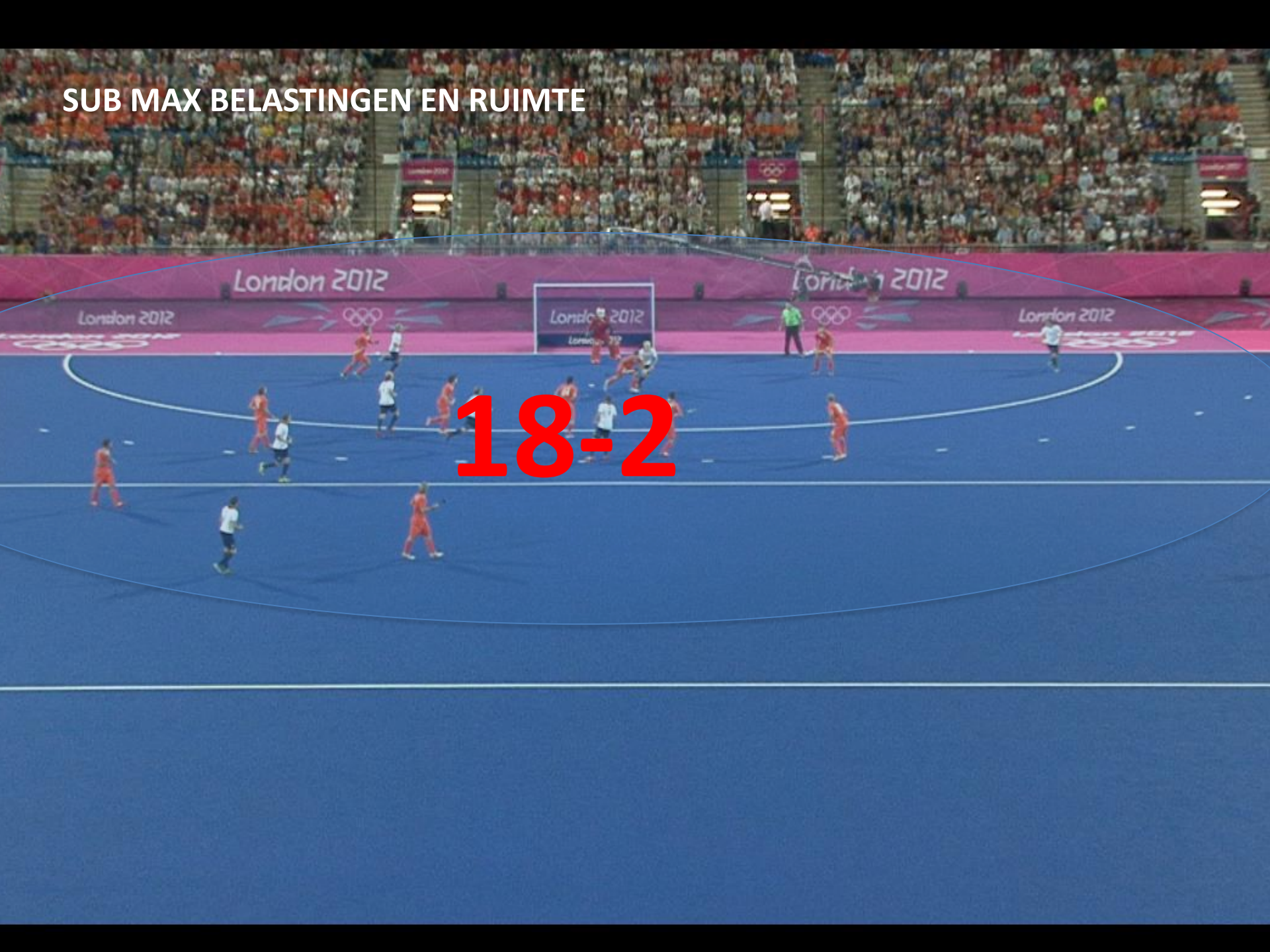
SUB MAX BELASTINGEN EN RUIJMTTE



17-3

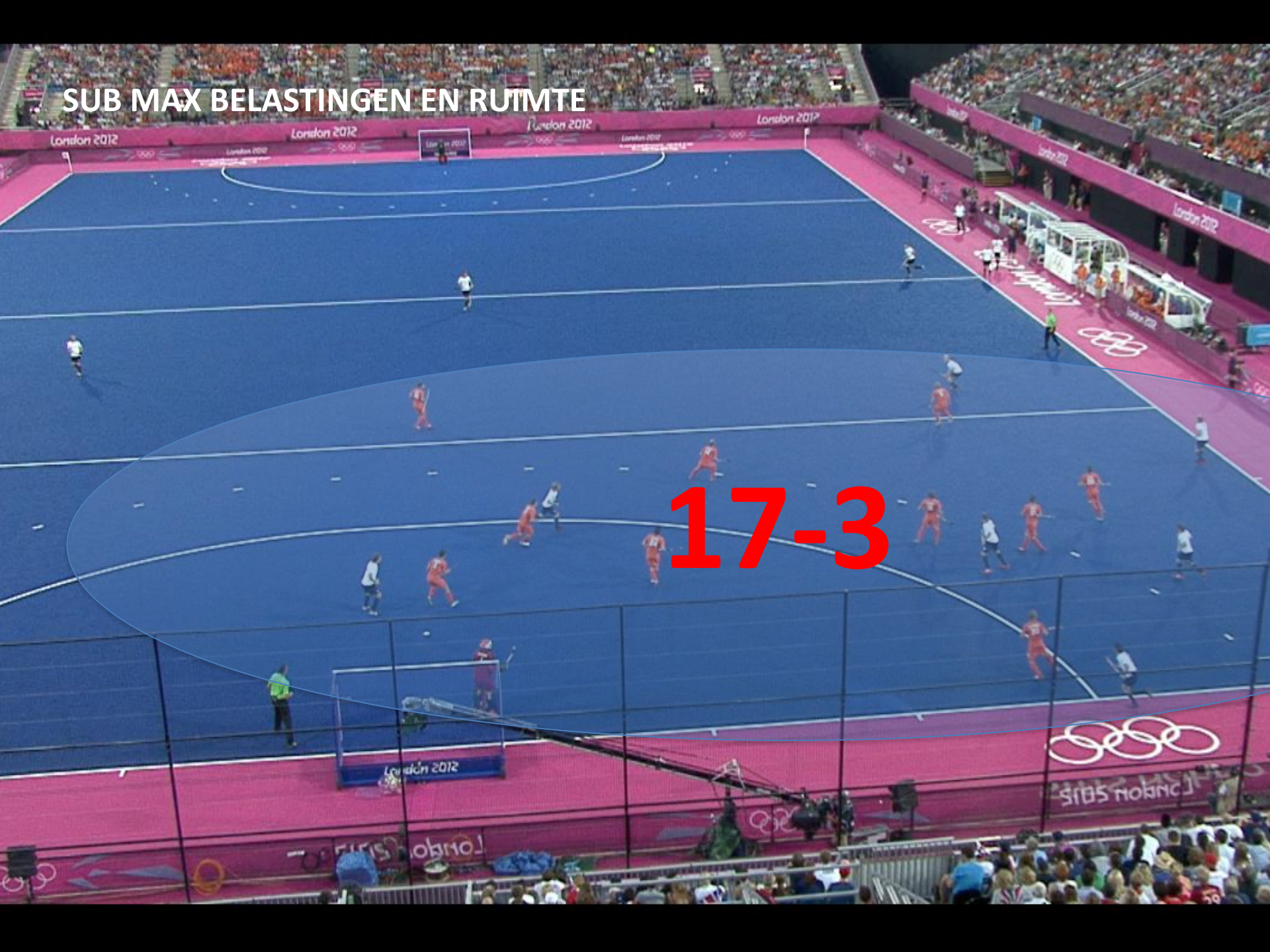
SUB MAX BELASTINGEN EN RUIJMTTE

18-2



SUB MAX BELASTINGEN EN RUITMTE

17-3



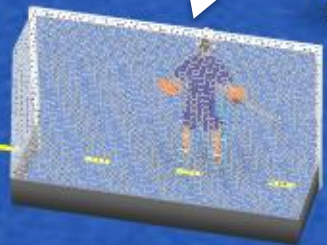
SUB MAX BELASTINGEN EN RUIMTE
HOGE INTENSITEIT

16M X 32M = 512 SQM
PER PLAYER 64 SQM



16M

32M



SUB MAX BELASTINGEN EN RUIJMTE

GAME SPECIFIC TOP LOADS REQUIRE
GAME SPACES THAT VARY BETWEEN
60-80_{SQM} PER PLAYER





MEISJES NATIONAAL B

SAMENVATTING

- 15 MINUTEN SUB MAXIMAAL
- * 2^{DE} TRAINING VAN DE WEEK EN 1^{STE} TRAINING VAN DE DAG

* AANTAL SPEELSTERS: 22

- AANTAL KEEPERS: 3
- AANTAL TRAINERS: 3
- TIJD 75 MIN

• THEMA'S:

- CORNER AANVALLEND ROUTINES OPSTARTEN
- CONTACT AANNAME
- DUW PASS GIVE AND GO
- OPEN AANNAME OP HOGE SNELHEID
- 2 AANVALS GOLVEN ACHTER ELKAAR
- PARTIJ SPEL 4 TOUCH 5:5 / 6:6

• IN 3 WEKEN VAN 140' – 160' – 180' –EN IN HET TOERNOOI DE STAP MAKEN NAAR 200'

- **140-160-180-200**

TRAININGS MENU

PARTIJEN INDELEN VOORAFGAANDE AAN TRAINING

15' - WARMING UP 7 MIN

+SHUTTLE BLOK 6 MIN/ 80%

5'

3 X CORNER BEIDE ZIJDEN / TRANSITIE

12' BALBEZIT 4 TOUCH 10:10 / 100M2/50% 3 X 4'/2'RUST

6'

3 X CORNER BEIDE ZIJDEN / TRANSITIE

25' OPEN AANNAME HOGE SNELHEID + GIVE AND GO

5'

LANCEREN DIEPE SPEELSTER GEVOLGD DOOR GIVE AND GO

CIRCULAIR GEORGANISEERD 3 FLOWS

3 X CORNER BEIDE ZIJDEN / TRANSITIE

18' SMALL SIDED GAMES 5:5 – 5:5 6 SHIFTS VAN 3'

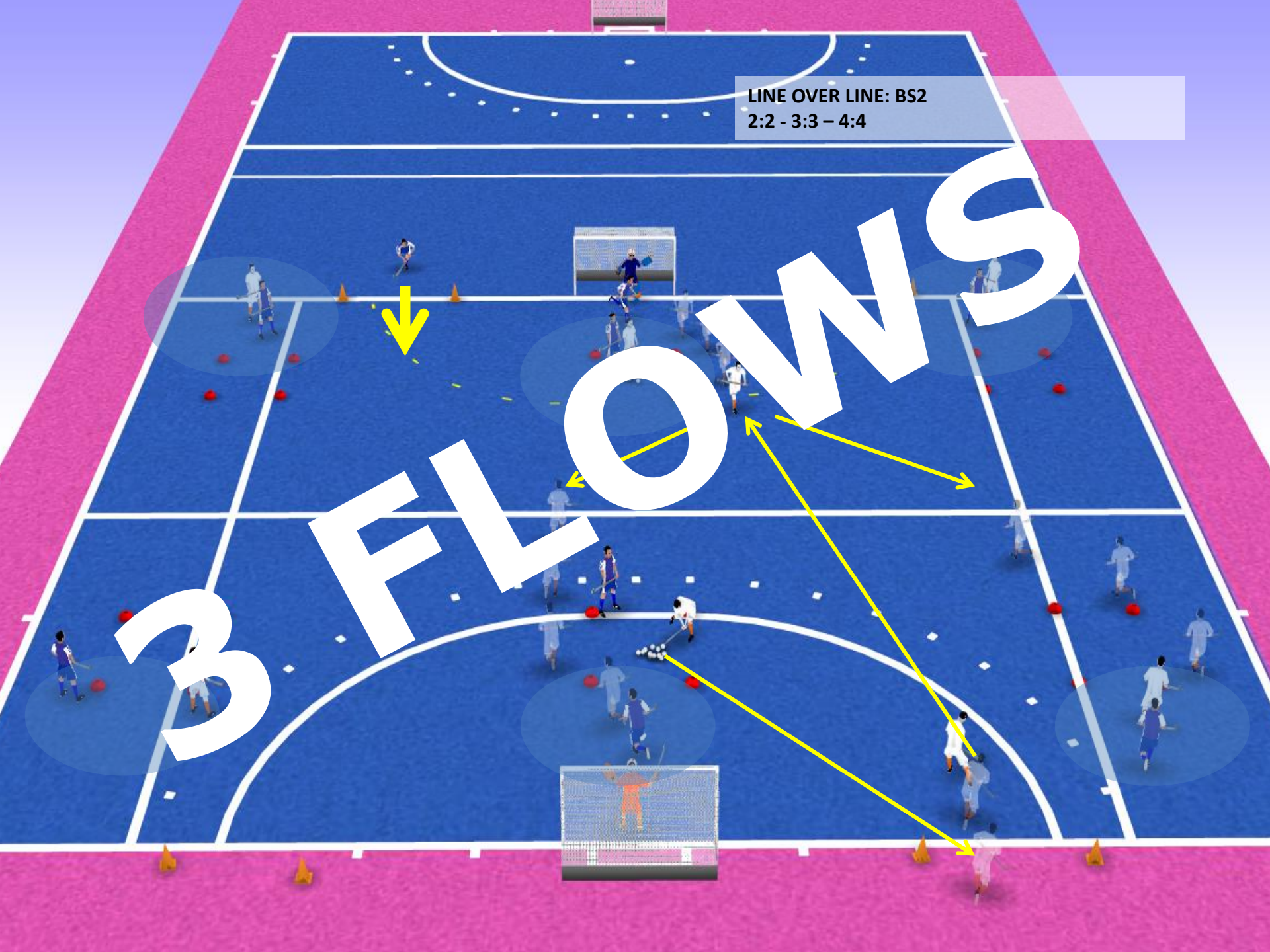
5'

NA AFLOOP **CORNERS / ACTIEVE RUST PERIODE**



LINE OVER LINE: BS2
2:2 - 3:3 - 4:4

3 FLOWS

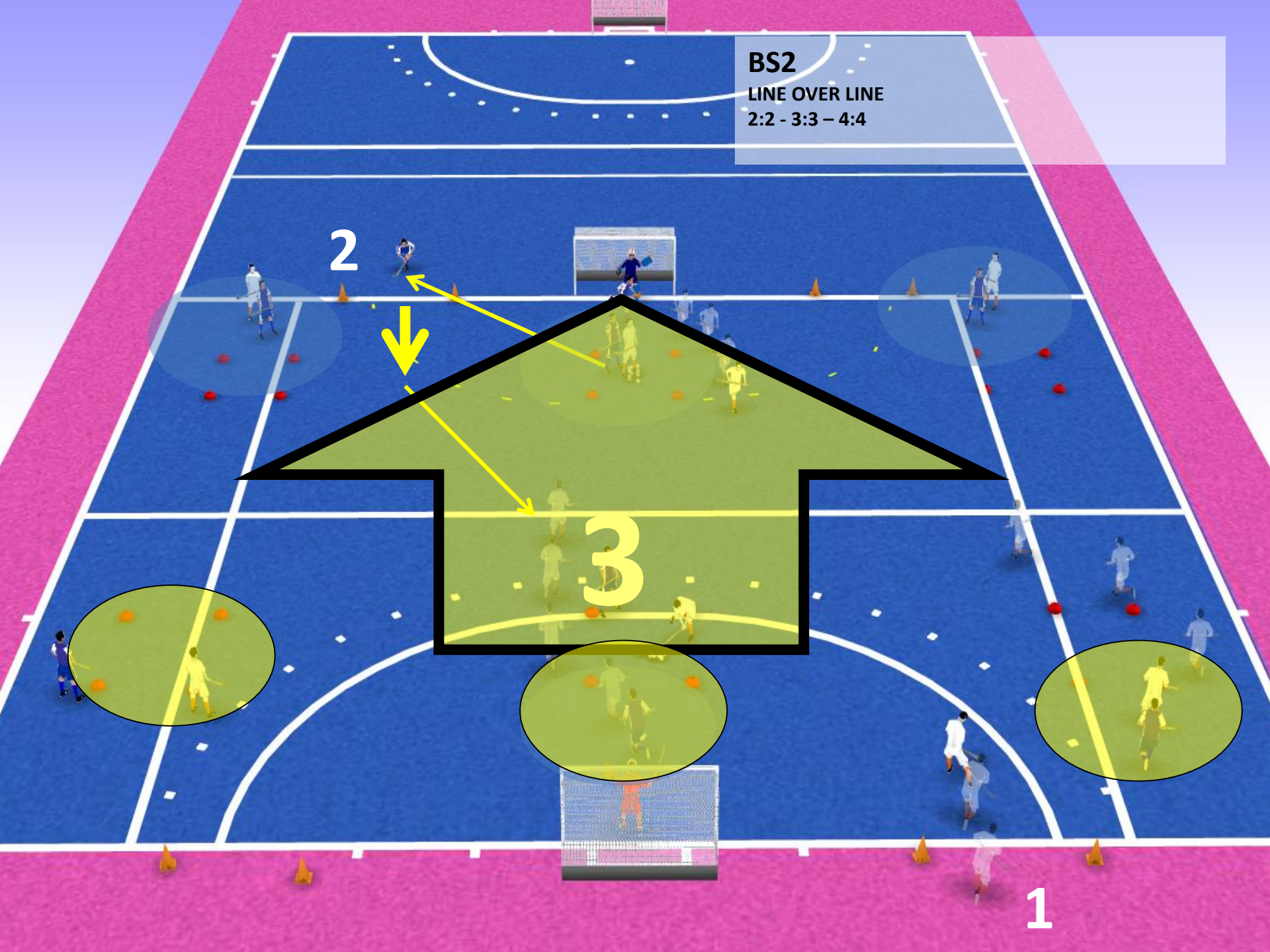


BS2
LINE OVER LINE
2:2 - 3:3 - 4:4

2

3

1



Einde