

Webinar Zaalhockey

19 november 2018, 20.00 uur

Marieke Dijkstra

- Organisatie psychologie
- Manager Topsport, RTO Utrecht
- Al 17 jaar verbonden aan Nederlands Zaalhockeyteam
- Bondscoach Oranje Dames Zaal en Nederlands Jongens B
- Kampong, Voordaan Heren 1, Pinoké Heren 1

Meerwaarde Zaalhockey

Snel handelen / kleine ruimte / in beweging aannemen

Wedstrijd 'lezen' / wisselen spelsysteem

✓ Laag zitten / korte sprintjes / in aannames

Verantwoordelijk / omschakelen / taakbewustheid

Wat is jouw doel dit zaalseizoen?

- Wat is je doel dit jaar?
- Hoeveel trainingen? Heel of half veld?
- Welke thema's kies je?
- En hoe ga je dit trainen?
- Wat wil je in de wedstrijden bereiken?

Wedstrijden

- Wisselschema - wisselen als team?
- Welke koppels?
- Doel van je press en opbouw

Nederlandse thema's

Technisch & tactisch

- Pass-, scorings- en passeertechnieken (ook met schijn)
- Effectieve positie
- Type press
- Dynamiek & anticiperen spel
- Rechtsdraaiend systeem

Fysiek

- Fit, snel (voetenwerk) & laag zitten

Mentaal

- Taakdiscipline & 100%
- Alertheid & schakelen

Doelpunt WK finale...

- Welke thema's zie je terugkomen?
- Welke wil je zelf gaan doen?

Basis thema's

Technisch & tactisch

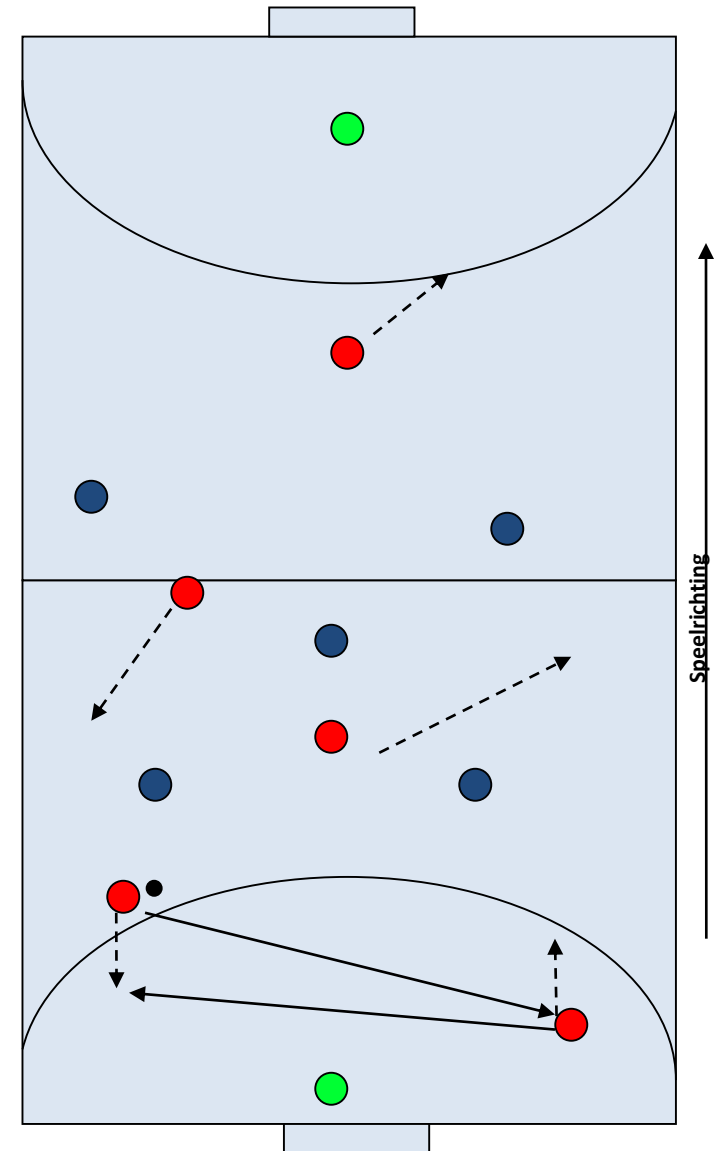
- Laag verdedigen en doorstappen
- Sterke aanname
- Na pass altijd nieuwe positie
- Hoek in = hoek uit
- Op kant krijgen & houden

Mentaal

Hard werken - tackleback, 1e druk, elkaar helpen (NBB & BB)

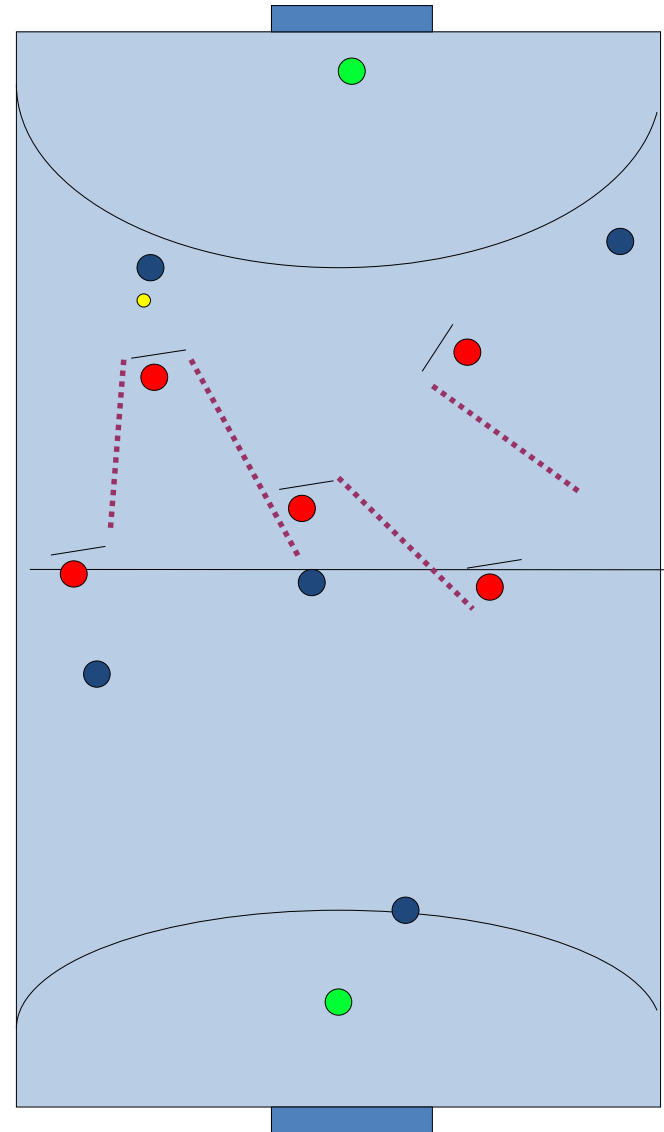
Spelsystemen in BB

- 2:2:1 of 2:1:2 of variabel - wanneer wat?
- Positie aanpassen/wisselen
- Altijd 1 diep/kop cirkel
- Bij druk balkant-balk en as bezet
- Afhankelijk man of zone loopwegen
- bepalen



Spelsystemen in NBB

- Laag zitten!!
- En waar wil je de bal afpakken?
- Welk systeem?
- Full, half of kwart?
- Rol keeper



Trainingen

- *Spelgericht trainen in de zaal (op Youtube)*
- Veel balcontact
- Standaard patroon oefenen
- Kies bewust een paar thema's

- En kom naar de Masterclass...

Masterclass Zaalhockey

- Uitgebreide analyse systemen en opties opbouw, press ***EN turnovers (balwinst & balverlies)***
- Thema's Nederlands zaalteam dames & heren
- Rol coach (invloed, wisselschema, etc.)
- Opzet training (tips & tricks) tijdens demotraining

Masterclasses Zaalhockey

26 november	M.H.C. Zoetermeer
27 november	S.V. Kampong
2 december	Sneeker M.H.C.
10 december	H.V. HOD
11 december	AH&BC Amsterdam

Einde