

**KNHB**KONINKLIJKE NEDERLANDSE
HOCKEYBOND**4^b**

December 2014

Hockey **VISIE**

Trainingsmethodiek voor
8 weken zaal hockey

DOELGROEP: **ZAALHOCKEY – JEUGD**

Hockeyvisie is bedoeld voor iedereen die als opleider, trainer en/of coach actief is in de hockeysport binnen tophockey, breedtehockey, Jongste Jeugd en/of technisch management. In iedere artikelenreeks worden visies gedeeld, kanttekeningen geplaatst, nieuwe ontwikkelingen gemeld en wetenschappelijke onderbouwing aangeboden. Hockeyvisie is een uitgave van de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB), is onafhankelijk en wil alle kennis die beschikbaar is op het gebied van opleiden en coachen met liefhebbers delen.

www.knhb.nl

De KNHB Academie biedt hockeyverenigingen ondersteuning bij het ontwikkelen van het technisch beleid en technisch kader. Daarbij richt de KNHB Academie zich op drie pijlers: deskundigheidsbevordering, verenigingsadvies technisch beleid en opleidingen. Meer informatie over de KNHB Academie is te vinden op www.knhb.nl.



Trainingsmethodiek voor 8 weken zaalhockey

Zaalhockey blijft onverminderd populair onder de jeugd. De afgelopen jaren heeft de KNHB middels bijscholing, workshops en complete naslagwerken getracht de trainers en coaches meer competent de zaal in te krijgen. Op hockeytechnisch vlak is er hierdoor meer kennis aanwezig bij de doelgroep. Er blijven enorme uitdagingen die het in de praktijk brengen van deze kennis bemoeilijken. Door het tekort aan zaalruimte is het structureel trainen een probleem. Teams staan soms met 30 spelers in een sporthal of een gymzaal om 'de spelers bezig te houden'. In dit artikel is voor een praktische inslag gekozen die antwoord geeft op de vraag: 'Hoe kan ik mijn breedtesportteam in 8 weken leren zaalhockeyen?'

Door Ewout Schröder



Wie is Ewout Schröder?

Ewout Schröder is directeur van HockeyXperts, een kennisintensieve dienstverlener op het gebied van sporttechnisch kader in de hockeysport. Hij is in het verleden als Hoofd Opleidingen bij Kampong Hockey verantwoordelijk geweest voor de opleiding en begeleiding van trainers en coaches. Tevens was hij trainer van Kampong Dames 1.

Organiseer na een veldtraining een moment met de groep

Opzet artikel

Wij bespreken een trainingsmethodiek die spelers middels een spelgerichte aanpak de basisvaardigheden van het zaalhockey aanreikt. Dit doen we door:

- Inzicht te geven in onze aanpak.
- Een periodisering met een trainingsopbouw.
- 20 Uitgewerkte spel- en oefenvormen.

Organisatorische inventarisatie

Vordat je direct doorklikt naar de oefenvormen, is het van belang dat je bekend bent met de beginsituatie van jouw team. Plan hiervoor een afspraak met de coaches van het team dat jij traint. Nodig ook iemand van de TC hierbij uit. Zorg dat je antwoord krijgt op de volgende vragen:

- Hoeveel spelers uit het team doen er dit seizoen mee met de competitie?
- Wat is het niveau van de competitie en zijn de speeldata bekend?
- Wat zijn de trainingstijden, locatie en welke materialen zijn daar aanwezig?
- Wat is de doelstelling van de vereniging m.b.t. zaalhockey?
- Welke thema's zijn er op het veld nog onvoldoende ontwikkeld en verdienen extra aandacht?
- Welke thema's uit dit artikel neem je over?
- Hoe verdeel je de thema's over de verschillende weken?
- Hoe ga je om met het wisselbeleid? (In de zaal mogen maar 12 spelers meedoen aan een wedstrijd).
- Kun je naast het uurtje zaaltraining op het veld blijven doortrainen?

Zorg ervoor dat de ouders van de spelers bekend zijn met de doelstelling van de zaalperiode. Geef ze vooraf uitleg over het beleid rondom wisselen, de extra aan te schaffen materialen (zaalstick en -schoenen, handschoentje) en waarom jullie twee maal per week willen blijven trainen.

Inhoudelijke inventarisatie

De meeste verenigingen organiseren een zaalbijeenkomst. Ga hier samen met de coaches heen. Dit is een mooi moment om gezamenlijk duidelijk te krijgen wat er vanuit de vereniging van jullie gevraagd wordt. Vraag bij je vereniging naar het Coach Bijdehandje zaalhockey 2012 van de KNHB. Hier staan veel antwoorden op eerder gestelde vragen, zowel organisatorisch als inhoudelijk.

Na het maken van de periodisering, en het controleren van de inhoud door de TC, is het een goed moment om de spelers in te lichten over jullie aanpak. Organiseer na een veldtraining een moment met de groep en vertel ze jullie plannen. Het kan leuk en motiverend zijn daarbij wedstrijd-beelden van zaalhockey te laten zien. Maak een start met het uitleggen van de regels.

De periodisering

Bij de voorbeeld periodisering gaan wij uit van de minst rooskleurige situatie. Je traint zelfstandig 1 uur per week met een groep van 10 à 14 spelers + keeper in een

Trainingsmethodiek voor 8 weken zaalhockey

halve zaal (of in gymzaal).

Wij adviseren in ieder geval 1 uur per week ook op het veld te blijven trainen om zo optimaal rendement te halen uit de zaalperiode. Omdat er weinig trainingstijd beschikbaar is, ligt de valkuil op de loer teveel te willen vertellen in een te korte periode. Om te zorgen dat de spelers wel goed voorbereid aan de wedstrijd kunnen beginnen, is het hartstikke leuk eenmaal per week op het veld te blijven trainen en hier zaalspecifieke vaardigheden uit te diepen. Een veld met balken zou fantastisch zijn. Indien jouw vereniging dit niet aanbiedt, kun je met pylonen een zaalveld nabootsen.

Om de training inhoud op een logische wijze te verbinden met de wedstrijden, kiezen we ervoor om met 4 thema's te werken. Een thema is een afbakening van een spelsituatie en daarbinnen trainen we specifieke vaardigheden. Vaardigheden kunnen getraind worden, op de thema's kan worden gecoacht. Per week behandelen we 2 thema's. Dit is overigens niet ideaal omdat het al snel teveel informatie wordt. Omdat spelvreugde ook een belangrijk criterium is, achten wij het van belang dat spelers vooraan in de competitie al wel de basis in balbezit, niet-balbezit en omschakelen hebben getraind. Daarna kunnen we de thema's verder uitdiepen.



Zorg ervoor dat de ouders van de spelers bekend zijn met de extra aan te schaffen materialen.

Thema's in balbezit		
Thema	Thema 1: 'Krachtig naar voren'	Thema 2: 'Als de bliksem'
Spelfase	Uitverdedigen / Opbouwen eigen helft	Opbouwen helft tegenstander / Kansen scheppen
Kenmerken	Geen risico Vaste patronen Spel verplaatsen	Meer risico Spel verplaatsen Scoren Aanvalsrebound Strafcorner aanvallend
Doelstelling thema	Als de bal achterin uitgenomen wordt proberen we deze snel, veilig op de helft van de tegenstander te krijgen.	Om tot scoren te komen, zorgen we voor een positieve chaos op de helft van de tegenstander. We hockeyen hier snel, slim en verrassend.
Aan te leren vaardigheden	Sterk lopen Gesloten forehand aaname Selfpass Schijnpass Forehand kaats Omschakeling van balbezit naar niet-balbezit	Balkpass Backhandpass Forehand kaats Tip-in 1:1 / 2:1 Omschakeling van balbezit naar niet-balbezit

Thema's in niet-balbezit		
Thema	Thema 3: 'Terug naar huis'	Thema 4: 'Eén front'
Spelfase	Verstoren aanvalsopbouw helft tegenstander	Vertragen en kansen vrijdelen eigen helft
Kenmerken	Jagen Afdwingen risico: foute passes, balverlies Ontregelen	Onderscheppen Afbreken/blokkeren Doel verdedigen Verdedigingsrebound
Doelstelling thema	Als de tegenstander de bal neemt proberen we hun aanvallende ruimte zo klein mogelijk te maken, dit doen we door ver voor ons doel te spelen en ze naar onze sterke (forehand) te dwingen.	Op de eigen helft is het oppassen geblazen, we houden de ruimte klein, werken als een blok samen en zorg ervoor dat de gevaarlijkste paslijnen niet bespeeld kunnen worden.
Aan te leren vaardigheden	Forehand druk op de bal 1:1 / 1:2 duel Begeleiden Omschakeling van niet-balbezit naar balbezit	Stick laag Passlijn naar doel dicht Bloktaackle Omschakeling van niet-balbezit naar balbezit

Trainingsmethodiek voor 8 weken zaalhockey



Iedere training plaatsen we een thema in de S.P.O.T.S.

Opbouw training met S.P.O.T.S.

Iedere training plaatsen we een thema in de Spots. Na de warming-up (het liefst met bal en stick), starten we met een beginspel. Tijdens het beginspel concentreren we ons op een Spelfase met een Probleem dat kenmerkend is voor het thema. Door de juiste vragen te stellen laten we de spelers zelf een koppeling maken met hun eigen ervaring en de te leren vaardigheden om het probleem Op te lossen. Deze vaardigheden gaan we vervolgens

Toepassen in oefenvormen. We eindigen met een Spelvorm waar de aangeleerde vaardigheden in de praktijk getest kunnen worden. S.P.O.T.S. is een efficiënte en overzichtelijke manier van trainen.

Inhoud trainingen

In de bijlage hebben we een weekindeling opgenomen met daarin een koppeling naar de trainingsinhoud. De namen van de oefeningen corresponderen met de oefeningen die ook in de bijlage zijn te vin-

Spelvorm/Spelfase-oefening: Een spelvorm of spelfase-oefening op het themaniveau waarbij het probleem zich voordoet wordt vooropgesteld.
Probleem opmerken en signaleren: Het probleem wordt (h)erkend: Wat zie je? Wat gaat er fout? (B.v. een speler slaagt er moeilijk in de bal van achteruit naar voren te krijgen).
Oplossingen geven: Wat doe je? Welke principes gebruik je als oplossing? (B.v. het snel nemen van een achterbal, en het spelen van een schijnpass. Vaardigheden worden aangeboden waarbij al spelend of spelgerelateerd geoefend kan worden.)
Toepassen: Het uitvoeren van Spelgerelateerde oefenstof in de praktijk.

den. De trainingsinhoud is een aanbeveling die ervoor zorgt dat de belangrijkste vaardigheden in een minimale tijdsperiode worden aangereikt. Afhankelijk van de beginsituatie, de (club) ambities en de trainingsfaciliteiten kies je als begeleiding welke onderwerpen geschrapt danwel toegevoegd dienen te worden. Voorop staat een positieve speldeelname voor alle spelers.

Voorop staat een positieve speldeelname voor alle spelers

Indien je maar één keer per week traint adviseren wij om per week maar één thema te behandelen. Accepteer dat dit in de wedstrijd is terug te zien. Of een wedstrijd gewonnen wordt hangt niet af van de uitslag, maar is terug te zien in de mate waarin spelers beter in staat zijn de spelproblemen op te lossen. Een goede

Een training van 1 uur ziet er als volgt uit:		
Warming-up met bal en stick	05 minuten	Pass- en aannamevormen richting doel
Spelvorm	10 minuten	Gericht op thema (Spelfase + Probleem)
Oefenvormen	30 minuten	Gericht aanleren en verbeteren vaardigheden (Oplossingen + Toepassen)
Eindspel	10 minuten	Gericht op thema (Spelvorm)
Strafcorner	05 minuten	Aanvallend of verdedigend, wanneer mogelijk na training
Totaal	60 minuten	

Trainingsmethodiek voor 8 weken zaalhockey



Spelprobleem: 'Hoe passeer ik mijn tegenstander via de rechterbalk?'

focus draagt bij aan meer betrokkenheid en beleving van alle spelers en vergroot hierdoor de kans op succes, op de korte én langere termijn.

Inhoud oefenstof

We spreken over spel- en oefenvormen. Een spelvorm is een vereenvoudiging van het hockeyspel. Het thema en de bijhorende speluitdagingen vormen het

uitgangspunt. Om de betrokkenheid van de spelers met deze problemen/uitdagingen te vergroten stelt de trainer vragen. In de oefenstof geven wij voorbeelden van een vraaggesprek. De coach kan deze vragen ook tijdens de wedstrijd stellen. Spelers denken op deze wijze na over de spelsituatie, gaan die herkennen en raken gemotiveerd het beter op te lossen. Maar om de technische en tactische uitdagingen geleidelijk en voldoende te kunnen oplossen is het spelen van een spelvorm echter onvoldoende. Indien spelers niet succesvol kunnen deelnemen aan de wedstrijd omdat ze verkeerde beslissingen nemen of de basisvaardigheden onvoldoende beheersen worden oefenvormen aangeboden. Een oefenvorm is een vereenvoudigde opdracht die de speler

helpt bij het oplossen van de speluitdaging. Het leerdoel is meer transparent: we oefenen de vaardigheden zoveel mogelijk op de positie waar deze in de wedstrijd voorkomt en in de richting waarheen gespeeld moet worden.

Aanwijzingen

Wij adviseren bij de spelvormen met name vragen te stellen. Bij de oefenvormen is er meer ruimte voor specifieke aanwijzingen. Het gebruik van beeldspraak kan versneld bijdragen aan een juiste link met de belevingswereld van de spelers. In de oefenstof in de bijlage geven wij een aantal voorbeelden. De oefenstof is zo gemaakt dat zij voor meerdere thema's

en vaardigheden toegepast kan worden. Zodoende is er ruimte voor de trainer om zelf deze focus aan te brengen. Het Coach Bijdehandje zaalhockey 2012 kan helpen bij het geven van de juiste aanwijzingen. De voorbeeldoefenstof is bedoeld om een context te creëren waarbinnen de spelers aan de slag kunnen met specifieke opdrachten.

De voorbeeldoefenstof is bedoeld om een context te creëren waarbinnen de spelers aan de slag kunnen met specifieke opdrachten



De vragen die tijdens de training zijn gesteld, komen tijdens de wedstrijd terug.

Trainingsmethodiek voor 8 weken zaalhockey

Week	Zaaltraining	Veldtraining	Wedstrijd
1	<p>Inhoud: Thema 1 Beginspel: 001 Oef 1: 006 / Oef 2: 007 / Oef 3: 008 Eindspel: 001 Strafcorner aanvallend</p> <p><i>Opmerking: Afhankelijk van de beginsituatie kun je kiezen om wat meer tijd te besteden aan het onder controle krijgen van het materiaal (lichte stick, balken, handschoentje).</i></p>	<p>Inhoud: Thema 3 Beginspel: 003 Oef 1: 015 / Oef 2: 016 Eindspel: 003 Strafcorner aanvallend</p> <p><i>Opmerking: Let op de intensiteit, de eerste week zaalhockey valt altijd tegen. Neem wat meer tijd voor de warming-up.</i></p>	Focus op de vragen die zijn gesteld bij de spelvormen 001 en 003
2	<p>Inhoud: Thema 2 Beginspel: 004 Oef 1: 011 / Oef 2: 012 / Oef 3: 013 Eindspel: Spel - T2-T4-001 Strafcorner verdedigend</p>	<p>Inhoud: Thema 4 Beginspel: 005 Oef 1: 018 / Oef 2: 019 Eindspel: Spel - T2-T4-002 Strafcorner aanvallend</p>	Focus op de vragen die zijn gesteld bij de spelvormen 004 en 005
3	<p>Inhoud: Thema 3 Beginspel: 003 Oef 1: 015 / Oef 2: 016 Eindspel: 003 Strafcorner aanvallend</p>	<p>Inhoud: Thema 1 Beginspel: 001 Oef 1: 007 / Oef 2: 008 / Oef 3: 009 Eindspel: 001 Strafcorner aanvallend</p>	Focus op de vragen die zijn gesteld bij de spelvormen 001 en 003
4	<p>Inhoud: Thema 4 Beginspel: 004 Oef 1: 018 / Oef 2: 019 Eindspel: Spel - T2-T4-002 Strafcorner aanvallend</p>	<p>Inhoud: Thema 2 Beginspel: 005 Oef 1: 011 / Oef 2: 012 / Oef 3: 013 Eindspel: Spel - T2-T4-001 Strafcorner verdedigend</p>	Focus op de vragen die zijn gesteld bij de spelvormen 004 en 005
<p>Tussentijdse evaluatie. Bespreek met de begeleiding hoe de spelers zich binnen de diverse thema's ontwikkelen. Bekijk waar extra aandacht nodig is en/of waar een thema verder uitgediept kan worden. Pas de periodisering hierop aan.</p>			
5	<p>Inhoud: Thema 1 Beginspel: 003 Oef 1: 009 / Oef 2: 010 Eindspel: 003 + evt. differentiatie Strafcorner verdedigend</p>	<p>Inhoud: Thema 3 Beginspel: 001 Oef 1: 016 / Oef 2: 017 Eindspel: 001 + evt. differentiatie Strafcorner aanvallend + verdedigend</p>	Focus op de vragen die zijn gesteld bij de spelvormen 001 en 003
6	<p>Inhoud: Thema 2 Beginspel: 005 Oef 1: 013 / Oef 2: 014 Eindspel: 005 Strafcorner aanvallend:</p>	<p>Inhoud: Thema 4 Beginspel: 004 Oef 1: 019 / Oef 2: 020 Eindspel: 004 Strafcorner aanvallend + verdedigend</p>	Focus op de vragen die zijn gesteld bij de spelvormen 004 en 005
7	<p>Inhoud: Thema 3 Beginspel: 003 Oef 1: 016 / Oef 2: 017 Eindspel: 003 + differentiatie Strafcorner aanvallend</p>	<p>Inhoud: Thema 1 Beginspel: 001 Oef 1: 009 / Oef 2: 010 Eindspel: 001 + differentiatie Strafcorner aanvallend + verdedigend</p>	Focus op de vragen die zijn gesteld bij de spelvormen 001 en 003
8	<p>Inhoud: Thema 4 Beginspel: 005 Oef 1: 019 / Oef 2: 020 Eindspel: 005 Strafcorner aanvallend</p>	<p>Inhoud: Thema 2 Beginspel: 004 Oef 1: 013 / Oef 2: 014 Eindspel: 004 Strafcorner aanvallend + verdedigend</p>	Focus op de vragen die zijn gesteld bij de spelvormen 004 en 005

Trainingsmethodiek voor 8 weken zaalhockey



Naam in planning 001

Thema: 1 en 3

Doel: Uitverdedigen / Opbouwen eigen helft + omschakelen. Verstoren aanvalsofbouw helft tegenstander + omschakelen.

Uitleg: Er wordt een 3:4 gespeeld. De linksachter (LA) probeert samen met de Mid-mid (MM) en de Rechtsachter (RA) de bal bij de Rechtsvoor (RV) of Linksvoor (LV) te krijgen. De verdedigers (V) proberen dit te voorkomen. Als de bal bij RV of LV is, helpen zij mee met aanvallen. De trainer (T) begeleidt deze spelvorm met fluit en stelt op het juiste moment vragen.

Regels: De bal wordt altijd uitgenomen bij de LA of RA. V1 start op 3 meter afstand van de balbezitter. Als team Wit de bal door een pass bij het poortje (P1 of P2) met de RV of LV kan krijgen, dan mag Wit met z'n vijven aanvallen op het grote doel. Als team Zwart de bal weet af te pakken voordat deze bij LV of RV is, dan mag zij aanvallen op het grote doel (4:3). Als Wit de bal dus is kwijtgeraakt, dan moeten zij verdedigen en voorkomen dat team Zwart een doelpunt maakt. Als team Wit dan wel de bal afpakt van Zwart, dan mag Wit bij P1 of P2 scoren.

Een variant om de oefenvorm makkelijker te maken: Speel de basisvorm met een verdediger minder, dus Wit met LA+RA+MM tegen Zwart V1+V3. De extra verdediger (Zwart V2) stapt pas bij de omschakeling in.

Een variant om de oefenvorm moeilijker te maken: RV en LV mogen alleen met one-touch kaats aangespeeld worden.

Aanwijzingen: Spreek met de spelers af dat wanneer je 'bevries' roept, iedereen 'bevoren' blijft staan waar die staat. Je kan afhankelijk van het thema/doel de volgende vragen aan de spelers stellen.
Trainer: Hoe kan Team Wit een doelpunt maken?
Speler: De bal bij de RV of LV inspelen.
Trainer: Hoe kunnen we hiervoor zorgen?
Speler: De bal snel nemen, of een medespeler inspelen die tijd en ruimte heeft om de bal naar voren te krijgen.
Trainer: Wat doen we als er een verdediger voorstaat?
Speler: Balk gebruiken, schijnpass spelen, kijken of de bal naar achteren kan.
Trainer: En dan?
Speler: Versnellen richting de RV of LV door pass of loopactie.



Naam in planning 002

Uitleg: Nu is de start een 3:3 situatie. Team Wit probeert door een one-touch pass poortje P1 of P2 te bereiken. Als dit is gelukt stappen LV en RV het veld in, om in een 5:3 mee aan te vallen op het grote doel.

Trainingsmethodiek voor 8 weken zaal hockey



Naam in planning 003

Thema: 1 en 3

Doel: Uitverdedigen / Opbouwen eigen helft + omschakelen. Verstoren aanvalsbouw helft tegenstander + omschakelen.

Uitleg: De LA van Wit neemt de bal uit en probeert samen met MM en RA de bal bij speler S te krijgen. Team Zwart probeert dit te voorkomen. Als S de bal heeft moet er een speler van zwart in de 'vrije zone' stappen, zodat Team Wit met 4 (inclusief S) kan gaan aanvalen. Als Team Zwart de bal afpakt mogen zij weer een medespeler in de 'vrije zone' aanspelen, zodat deze mag mee aanvalen. Na een doelpunt of achterbal rolt T een nieuwe bal naar Team Wit, zij mogen wederom aanvalen. Na 3 ballen in een actie, wordt de bal weer achterin uitgenomen door het verdedigende team.

Regels: Het team dat op het grote doel aanvalt heeft dus altijd een man-meer situatie.

Een variant om de oefenvorm makkelijker te maken: Spreek af dat er een willekeurige speler van wit in de vrije zone aangespeeld moet worden. De startopstelling is dan dus 4:4 situatie.

Een variant om de oefenvorm moeilijker te maken: In plaats van een 'vrije zone' maak je 3 vakken waar S de bal moet ontvangen. Zo moet S meer lopen, en is het makkelijker hem te verdedigen. Na het inspelen van S moet je binnen 5 seconden op doel geschoten hebben.

Aanwijzingen: Spreek met de spelers af dat wanneer je 'bevries' roept, iedereen 'bevoren' blijft staan waar die staat. Je kunt, afhankelijk van het thema/doel, de volgende vragen aan de spelers stellen:
Trainer: 'Wat willen we als we de bal kwijt zijn?'
Speler: 'Deze snel heroveren.'
Trainer: 'Hoe kunnen we dit doen?'
Speler: 'Tegenstander dwingen een foute pass te geven.'
Trainer: 'Waar hebben we de meeste kans een bal af te pakken?'
Speler: 'Op onze forehand.'
Trainer: 'We proberen vandaag de tegenstander naar onze sterke forehand te lokken en hier de bal af te pakken.'

Differentiatie: Varieer de plek waar je de 2e en 3e bal ingooit.



Naam in planning 004

Thema: 2 en 4

Doel: Opbouwen helft tegenstander / Kansen scheppen + omschakelen. Vertragen en kansen verijdelen eigen helft + omschakelen.

Uitleg: Speler Wit 1 (W1) speelt een 1:1 duel met Zwart 1 (Z1). W1 probeert te scoren, Z1 probeert dit te voorkomen. Als Z1 de bal afpakt en inspeelt op Z2 (1) krijgt team Zwart een punt. Als W1 een doelpunt maakt krijgt team Wit een punt. De 2e bal wordt door Z2 gespeeld (na een succesvolle afpakactie van Z1 of na een doelpunt door W1). Z2 probeert, samen met Z1, W1 uit te spelen (2:1). Als W1 de bal afpakt moet deze op W2 gespeeld worden, nu wordt het een 2:2. Dit gaat zo door tot alle spelers zijn geweest.

Regels: Dit is een lastige oefening, omdat de spelers de hele tijd wisselen van functie (aanvallen/verdedigen). Als de bal niet door een afpakactie naar de volgende speler is gepast, rol je als trainer de bal naar de volgende speler (2).

Een variant om de oefenvorm makkelijker te maken: De verdedigers mogen niet buiten de cirkel verdedigen.

Een variant om de oefenvorm moeilijker te maken: Binnen 5 seconden moet er op doel gepusht zijn anders krijgen de verdedigers een punt.

Aanwijzingen: Spreek met de spelers af dat wanneer je 'bevries' roept, iedereen 'bevoren' blijft staan waar die staat. Je kunt, afhankelijk van het thema/doel, de volgende vragen aan de spelers stellen:
Trainer: 'Hoe heb je de grootste kans een doelpunt te maken?'
Speler: 'Tijd en ruimte om te pushen op doel.'
Trainer: 'Hoe krijg je dan tijd en ruimte?'
Speler: 'Snel een bal nemen of doen alsof je zelf gaat en dan een medespeler inspelen.'
Trainer: 'Wat is er dus belangrijk om de verdediger aan het twifelen te krijgen?'
Speler: 'Altijd uitstralen dat je een pass wilt spelen en daarbij tempo aan de bal houdt.'

Variatie: Afhankelijk van je doelstelling bij deze spelvorm kun je de aanvallers belonen met een punt als ze een strafcorner halen (3x een strafcorner is een strafbal).

Trainingsmethodiek voor 8 weken zaalhockey



Naam in planning 005

Thema: 2 en 4

Doel: Opbouwen helft tegenstander / Kansen scheppen + omschakelen. Vertragen en kansen verijdelen eigen helft + omschakelen.

Uitleg: Er wordt 3:3 gespeeld. Het team dat de bal van achteruit mag nemen krijgt te horen bij welke kleur poortje zij het recht van aanval kunnen halen. Zij moeten hier de bal doorheen drijven of spelen (naar een medespeler). Als dit is gelukt mogen zij op het grote doel aanval. Na een doelpunt op het grote doel gaat het verdedigende team (dat een doelpunt tegen heeft gekregen) uit het veld. Er komt een nieuw team in het veld (in voorbeeld is dat team Geel). Zij nemen de bal achterin uit.

Regels: De trainer staat in een duidelijk afgebakend gebied (in voorbeeld tussen 2 liggende banken).

Variatie: Wissel tijdens het aanvallen de kleur van de pylon waar ze het 'recht op te scoren' moeten halen. Dus de spelers zijn op weg naar rood en horen dan 'geel'.

Varieer met de afstand en grootte van de poortjes.

Afhankelijk van de leeftijd kun je deze vorm ook met een 4:4 spelen (anders wordt het te krap/gevaarlijk met veel spelers, trainer in het midden en alle poortjes).

Aanwijzingen: Spreek met de spelers af dat wanneer je 'bevries' roept, iedereen 'bevroren' blijft staan waar die staat. Je kunt afhankelijk van het thema/doel de volgende vragen aan de spelers stellen:

Trainer: 'Naar welke poortje wil je?'

Speler: 'Rood.'

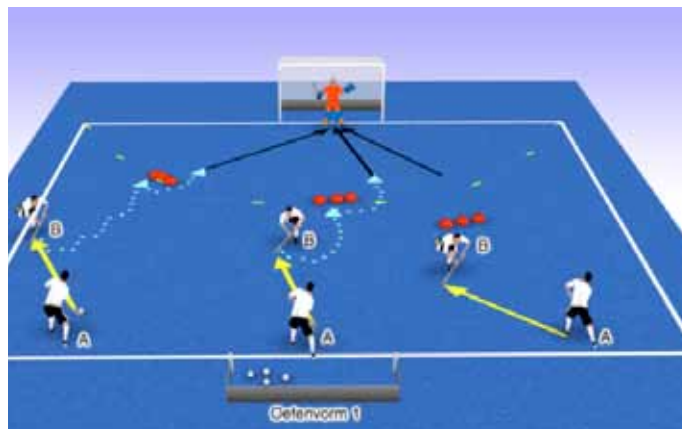
Trainer: 'Hoe kun je hier het beste komen?'

Speler: 'Snel een bal nemen.'

Trainer: 'En wat doe je als er een speler voor je staat?'

Speler: 'De balk gebruiken of naar andere poortje.'

Differentiatie: Verschillende posities op het veld waar het getraind wordt. Gooi verrassende ballen (zacht, hard, ver van de speler, etc.) bij het uitnemen om veel onverwachtse situaties te creëren.



Naam in planning 006

Thema: 1

Doel: Aanleren van sterke forehand aanname.

Uitleg: Er wordt op 3 plaatsen in het veld getraind op deze techniek. Oefening 1: Speler A passt de bal op speler B, speler B neemt de bal op de forehand in beweging aan en loopt richting de pylonen reeks. Bij de pylonen maakt speler B een grote passeerbeweging over rechts en pusht op doel.

Regels: De eerste vorm is een echte opwarm vorm, deze doe je kort om de techniek uit te leggen en de spelers deze nieuwe techniek een aantal malen foutloos (veel succesmomenten) uit te laten voeren.

Aanwijzingen:

- Speler A: Pass de bal in een rechte lijn naar speler B (laat spelers het verschil tussen een rechte lijn en 'kromme' lijn zien, b.v. door op balk te spelen).
- Speler B: Geef met je stick voor je lichaam op de grond aan dat je de bal graag wilt hebben, eigenlijk zegt je stick 'kom maar hier met de bal'.
- Speler B: Als de bal op je afkomt, volg je de bal van de stick van je medespeler tot in je eigen krul.
- Speler B: Maak met je stick contact met de bal, voordat deze tegen je voeten komt.
- Speler B: Duw de bal voor je uit richting je eigen doel.
- Speler B: Draai met een grote boog richting het doel van de tegenstander.
- Speler B: Kijk na het draaien waar de pylonen staan en ga hier op tempo naar toe.

Trainingsmethodiek voor 8 weken zaalhockey



Naam in planning 007 (Oefenvorm 2 in visualisatie)

Idem als oefenvorm 1, nu doet speler B alsof hij zelf gaat scoren, maar geeft de bal terug aan speler A (backhand pass). Speler A rondt af.

Naam in planning 008 (Oefenvorm 3 in visualisatie)

Idem als oefenvorm 1. De trainer (T) kiest nu echt positie bij pylon 1 of 2. Als T bij pylon 1 staat neemt speler B de bal sterk aan en passeert over pylon 2. Als T bij pylon 2 staat, kaatst B de bal terug op speler A en spelen zij samen een 2:1 op doel. De trainer geeft passieve druk.

Naam in planning 009 (Oefenvorm 4 in visualisatie)

T passt de bal op speler A of B. Zij proberen samen V1 te passeren en een doelpunt te maken. Als V1 de bal afpakt drijft hij deze over de denkbeeldige oranje lijn (2 oranje pylonen).



Naam in planning 010 (Oefenvorm 5 in visualisatie)

Thema: 1

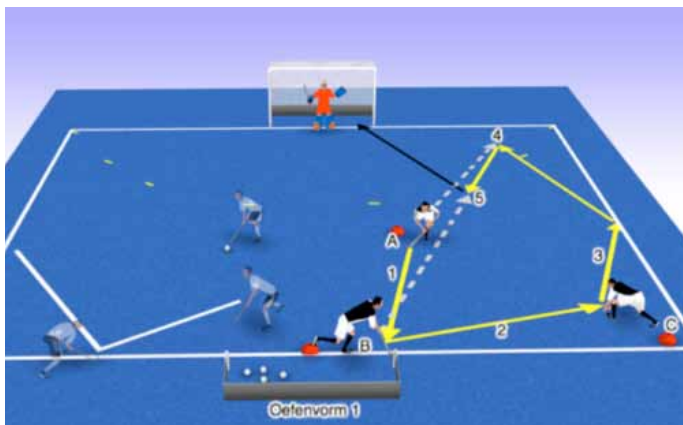
Doel: Verbeteren sterk lopen.

Uitleg: Speler A, B en C spelen een 3:2 richting het doel. Speler V1 en V2 proberen een doelpunt te voorkomen en mogen na het afpakken van de bal speler V3 inspelen om zelf richting het doel aan te vallen (3:3).

Regels: Speler A start achter de denkbeeldige oranje lijn (2 pylonen) en mag de bal zelf nemen, of inspelen op een medespeler. Pas voorbij de oranje lijn mag speler A verdedigd worden.

Variatie: Na het afpakken van de bal speelt V de bal naar de andere kant op V. Aan die kant start dan de oefenvorm met een 3:2 waarin spelers V aanvallen.

Trainingsmethodiek voor 8 weken zaalhockey



Naam in planning 011 (Oefenvorm 1 in visualisatie)

Thema: 2

Doel: Aanleren van de one-touch pass op rechts- en linksachter. Aanleren van de one-touch pass op rechts- en linksvoor.

Uitleg: Speler A passt de bal op speler B (1). Speler B controleert deze bal en speelt deze op speler C (2). Speler C kaatst de bal via de balk (3) richting speler A die hierheen is gelopen (4). Speler A geeft de bal terug op speler B die is meegelopen, speler B controleert de bal en rondt af (5).

Regels: Afhankelijk van de aan te leren vaardigheid kan er gekozen worden om pass 4 ook one-touch te laten zijn. Doe deze vorm enkele minuten. Als het niveau van de spelers nog niet voldoende is, laat pass 1 dan weg.

Aanwijzingen: Aanwijzingen m.b.t. one-touch pass naar rechts.

Speler C:

- Zorg dat je met je rechterknie bijna de vloer raakt (= laag zitten).
- Je hebt met 2 handen je stick vast.
- Wijs met je linkervoet naar speler B en met je rechervoet richting de balk.
- Zorg dat je stick laag bij de grond is.
- Duw je linkerhand (handschoen-hand) naar voren, (vóór je voet) en volg de bal tot deze het midden van je stickblad raakt.
- Kaats met 2 handen aan je stick de bal richting de balk.
- Afhankelijk van de snelheid van de bal, kun je de bal snelheid meegeven door met je linkerhand wat krachtiger naar voren te bewegen en zo de bal een extra zetje geven.

Aanwijzingen m.b.t. one-touch pass naar links.

Speler C:

- Wijs met je linkervoet naar de balk en met je rechervoet naar speler B.
- Sta verder van de balk af dan op rechts, en wat meer naar achter.
- Volg de bal tot deze het midden van je stickblad raakt.
- Kaats met 2 handen aan je stick de bal richting de balk.
- Afhankelijk van de snelheid van de bal, kun je de bal snelheid meegeven door met je rechterhand wat krachtiger naar voren te bewegen en zo de bal een extra zetje geven.



Naam in planning 012 (Oefenvorm 2 in visualisatie)

Speler C passt de bal op T (1). Speler C neemt daarna positie in om de bal via de balk te kunnen kaatsen. T geeft de bal, of direct terug op speler C of eerst op B (2) (die dan naar C passt (3). Na de kaats van C op de balk (4) moet iedere techniek one-touch, tot er gescoord is. Spelers leren zo meteen mee te helpen na het inspelen van een spits.

Trainingsmethodiek voor 8 weken zaalhockey



Naam in planning 013 (Oefenvorm 3 in visualisatie)

Herkennen van de ruimte om bal doorheen te passen.

Speler A passt de bal op B (1), B passt de bal op C (2). Terwijl de bal van A naar B naar C gaat kiest de Trainer (T) positie, of hij zet de balk dicht of hij zet de bal rechtdoor dicht. Speler C moet nu kijken waar de ruimte is en hier de one-touch op afstemmen. Vervolg oefening is hetzelfde als bij oefenvorm 2.

Tips m.b.t. het herkennen van ruimte.

Omdat het herkennen van ruimte heel abstract is, vinden veel trainers het lastig om dit duidelijk uit te leggen. Je kunt de volgende vragen stellen:

Trainer: 'Weten jullie wat een poort is?'

Spelers: 'Ja, thuis hebben we in de tuin een poort.'

Trainer: 'Als deze poort dicht is, kun je dan de tuin in?'

Spelers: 'Nee.'

Trainer: 'En als deze open is?'

Trainer: 'Ik ben bij deze oefening de poort. Als ik bij de balk sta, dan is de poort dicht. Als ik blijf staan waar ik sta, dan is de poort open.'



Naam in planning 014 (Oefenvorm 4 in visualisatie)

Thema: 2

Doel: Creëren van kansen door one-touch techniek. Scoren met one-touch.

Uitleg: Team Zwart speelt een 4:3 op team Wit. Zwart scoort in het grote doel met een one-touch techniek (tip-in, kaats). Wit probeert dit te voorkomen en de bal met een one-touch pass in het poortje te scoren (P1 of P2). Na een doelpunt, overtreding of achterbal rolt T een nieuwe bal in. Na 5 ballen (in hoog tempo na elkaar), vallen de verdedigers aan en vice-versa.

Regels: De trainer staat in een groot vak, deze dwingt de speler over 1 kant aan te vallen. De spelers mogen niet in dit vak komen. De trainer begeleidt deze oefenvorm met een fluit.

De aanvallers mogen 5 maal achter elkaar scoren. De eerste bal komt van de Trainer op speler A of B. De overige ballen worden willekeurig in een gebied gerold waar de kans vergroot wordt dat er een one-touch gebruikt kan worden.

Trainingsmethodiek voor 8 weken zaalhockey



Naam in planning 017 (Oefenvorm 3 in visualisatie)

Thema: 3

Doel: Aanleren 1:3 vastzetten aan de balk.

Uitleg: V1 past de bal op speler A. Speler A probeert via poortje P1 speler B aan te spelen die achter dit doeltje staat. De drie verdedigers proberen dit te voorkomen. Als zij de bal afpakken spelen zij deze naar de helpkant (speler V4) en vallen dan aan op het grote doel. Speler B en C mogen in dat geval meehelpen met verdedigen. Het is nu een 4:3. Na een doelpunt of achterbal brengt de trainer (T) een extra aanvalsbal in als beloning voor de goede afpakactie.

Regels: Als A speler B in eerste instantie weet te bereiken, mogen zij met speler C aanvallen op het grote doel. In dat geval doet speler V4 niet mee en is het een 3:3.



Naam in planning 018 (Oefenvorm 1 in visualisatie)

Thema: 4

Doel: Aanleren forehand druk op de bal.
 Aanleren blocktackle.
 Aanleren vertragen.

Uitleg: De trainer (T) rolt een bal naar speler A. Speler A probeert binnen 5 seconden te scoren. Als dit lukt krijgt A drie punten. Speler V1 moet dit voorkomen, als dit lukt krijgt V1 een punt. Als V1 de bal weet af te pakken en over de denkbeeldige rode lijn (P1) weet te drijven krijgt V1 drie punten.

Regels: Deze oefening kan uitstekend op meerdere plaatsen op het veld getraind worden. Iedere positie kent zijn eigen techniek en vaardigheid.

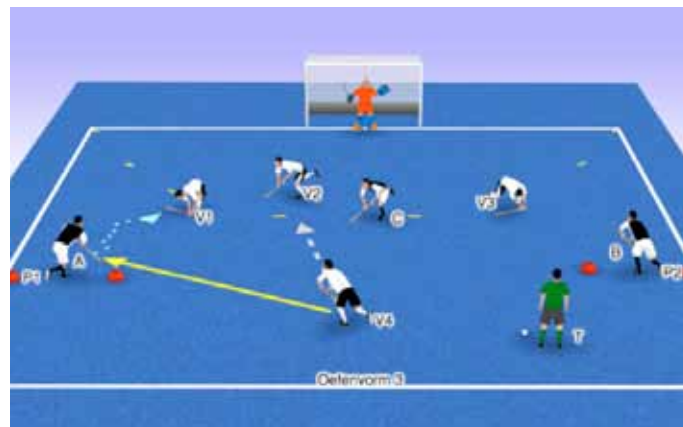
Trainingsmethodiek voor 8 weken zaalhockey



Naam in planning 019 (Oefenvorm 2 in visualisatie)

Het doel van de oefening: Verbeteren van cirkelverdediging 2:2.

Uitleg: De trainer rolt een bal naar speler A of B (in voorbeeld A). A probeert net als in de vorige oefenvorm te scoren. V1 probeert dit te voorkomen, maar krijgt hulp van V2 die in dit vak erbij komt. Speler B helpt A mee met aanvallen. We spelen een 2:2. Als V1 en V2 de bal weten af te pakken spelen zij deze door poortje P3 en ontvangen dan van T een tweede bal om richting doel aan te vallen.



Naam in planning 020 (Oefenvorm 3 in visualisatie)

Verbeteren cirkelverdediging 4:3 / 4:3+keeper.

Uitleg:

- V4 pusht de bal op speler A of B (in voorbeeld A). Speler A probeert samen met B en C te scoren in het grote doel. V1 t/m V4 proberen dit te voorkomen door de cirkel te verdedigen. Als zij de bal veroveren mogen zij scoren (push of loopactie) in poortje P1 of P2 en daarna aanvallen op het grote doel (Wit V1 t/m V4 tegen Zwart A-B-C+keeper). Zij ontvangen hiervoor een bal van T.
- Als Team Zwart weet te scoren tijdens de eerste aanval, ontvangen zij een 2e bal van de trainer. Team Wit (V1 t/m V4) krijgt zo nogmaals de kans het doel te verdedigen.

Trainingsmethodiek voor 8 weken zaal hockey



Na aanname sterk wegdraaien van de tegenstander.

Hockeyvisie is een uitgave van de KNHB. © 2014 KNHB, Nieuwegein. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door printouts, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Per kwartaal verschijnen 6 artikelen van Hockeyvisie. Hockeyvisie is verkrijgbaar via de webshop van de KNHB. Kosten per artikel bedragen € 2,00 (excl. eenmalige transactiekosten à € 0,85). Voor € 35,00 kunt u een jaarabonnement aanschaffen.

Hiervoor ontvangt u 24 artikelen van Hockeyvisie automatisch in uw mailbox.

Redactieraad: Carel van der Staak, Lutger Brenninkmeijer, Ewout Schröder, Afke van de Wouw

Coördinatie en teksten: KNHB **Vormgeving:** A.design

Fotografie: KNHB / Willem Vernes

Contact: academie@knhb.nl

Deze tekst is vanuit praktisch oogpunt geschreven in de mannelijke vorm. Overal waar de term 'spelers' staat vermeld, doelen we eveneens op speelsters. Dit geldt tevens voor andere gebruikte mannelijke vormen.