

Syllabus

Spel- en wedstrijdgerichte trainingsdelen



Voorbeeld trainingsdelen vanuit de visie op Spel & Spelontwikkeling van het Expertisecentrum KNHB

Ontwikkeld door het KNHB Expertisecentrum en Exposz, Faculteit der Bewegingswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam (2013)

Inhoudsopgave

Inleiding

Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Doel Syllabus
4
Visie op Spel & Spelontwikkeling
4
Leidraad: Geven van trainingen
5

Doel Leidraad

6

Didactisch model voor het geven van trainingen

6

Stap 1: Analyseren beginsituatie

6

Stap 2: Kiezen trainingsdoelen

7

Stap 3: Ontwerpen trainingssituatie

9

Stap 4: Evaluatie en controle: tijdens en na de training

10

Voorbeelden van trainingsdelen
14

Voorbeelden: A-Jeugd

14

Zone 1: Uitverdedigen versus Storen

14

Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen

15

Zone 3: Opbouw helft tegenstander versus Vertragen

16

Zone 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

17

Voorbeelden: B-Jeugd

18

Zone 1: Uitverdedigen versus Storen

18

Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen

19

Zone 3: Opbouw helft tegenstander versus Vertragen

20

Zone 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

21

Voorbeelden: C-Jeugd

22

Zone 1: Uitverdedigen versus Storen

22

Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen

23

Zone 3: Opbouw helft tegenstander versus Vertragen

24

Zone 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

25

Voorbeelden: D-Jeugd

26

Zone 1: Uitverdedigen versus Storen

26

Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen

27

Zone 3: Opbouw helft tegenstander versus Vertragen

28

Zone 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

29

Voorbeelden: 8E-Jeugd

30

Zone 1: Uitverdedigen versus Storen

30

Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen
Fout! Bladwijzer niet
gedefinieerd.
Zone 3: Opbouw helft tegenstander versus Vertragen

32

Zone 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

33

Voorbeelden: 6E-Jeugd

34

Zone 1: Uitverdedigen versus Storen

34

Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen

35

Zone 3: Opbouw helft tegenstander versus Vertragen

36

Zone 4: Kansen Scheppen versus Kansen verijdelen

37



Inleiding

Het Expertisecentrum KNHB is een groot voorstander van het spelgericht aanleren en verbeteren van het hockeyspel. Dat geldt zowel voor de beginnende jeugdspelers (Jongste Jeugd) als voor de wat oudere jeugdspelers, maar ook voor de senioren. Belangrijk uitgangspunt is dat er zo veel mogelijk vanuit de ware context van het spel hockey wordt getraind. Als we in uitersten denken en handelen, dan hebben we het over een technisch gerichte benadering versus een spelgerichte benadering. We denken niet in uitersten, maar zijn toch meer voorstander van een spelgerichte(re) benadering. Het Expertisecentrum heeft daartoe ontwikkeld: a) een visie op Spel & Spelontwikkeling, b) een leidraad: Geven van trainingen, in een apart document en c) een aantal voorbeelden van spel- en wedstrijdgerichte trainingsdelen per leeftijdscategorie. Het is de ambitie van het Expertisecentrum deze visie uit te dragen en te implementeren in haar opleidingen.

Deze syllabus is tot stand gekomen met medewerking van M.J. Kok (voorheen adviseur Exposz). Alle voorbeeldtrainingen zijn gemaakt door Wim Kemps, Carel van der Staak en Paul de Ruijter.

Expertisecentrum KNHB



Doel Syllabus

Deze syllabus heeft als doel om trainer/coaches voorbeelden te geven van spel- en wedstrijdgerichte trainingsdelen. Daarnaast is er de leidraad 'Geven van Trainingen', waarmee de trainer/coach ondersteuning krijgt bij het ontwerpen, voorbereiden, uitvoeren en evalueren van uitdagende trainingen volgens de visie van het Expertisecentrum op Spel & Spelontwikkeling. Deze visie is tevens gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten op het gebied van motorisch leren.

Zelf ontwerpen trainingen en de rol van de Technisch Coördinator / Manager / Directeur

Voor elke individuele trainer/coach is het een uitdaging om met behulp van de gegeven voorbeelden in deze syllabus zelf aan de slag te gaan met het ontwerpen van spel- en wedstrijdgerichte trainingen en/of trainingsdelen. Uitgangspunt is dat in alle te ontwerpen trainingen de elementen zitten van: Balbezit, Niet-balbezit, Omschakeling, Doel en Richting.

Voor de functionaris die verantwoordelijk is voor het ontwikkelen van een doorgaande leerlijn binnen zijn vereniging is het mogelijk deze leerlijn te ontwerpen vanuit een meer spelgerichte benadering. Bij het ontwikkelen van deze leerlijn kun je in periodes/blokken werken van bijvoorbeeld 2 weken, waarbij binnen alle trainingen voor alle teams gewerkt wordt aan een bepaalde zone. Dan werken alle teams bijvoorbeeld aan het uitverdedigen.

Indeling leeftijdscategorieën

De oefeningen zijn in deze syllabus ingedeeld in leeftijdscategorieën. Het is uiteraard ook mogelijk om per zone 10/12 trainingsdelen te ontwikkelen, die op elkaar aansluiten, zodat een trainer/coach daar zelf een keuze uit kan maken, op maat inspelend op het niveau van het team.

Technieken

Vanuit de spelgerichte opvatting is het de bedoeling om zoveel mogelijk spel- en wedstrijdgerichte trainingsvormen aan te bieden. Uiteraard blijft het mogelijk om in blokken technieken te blijven trainen, maar is het ook een uitdaging om vanuit het spelen te observeren wat er dan werkelijk nodig is aan scholing van technieken en op welke wijze je die dan traint?! Probeer in ieder geval zoveel mogelijk technieken te trainen in de context van het spel.

Wil je meer informatie over deze visie en de ontwikkelingen daarvan, neem dan contact op met het Expertisecentrum.



Visie op Spel & Spelontwikkeling

Spelvisie KNHB

Snel, creatief en aanvallend hockey met een solide defensieve basis, waarbij elke speler recht heeft op goede training en coaching.

Visie Expertisecentrum

Het Expertisecentrum ontwikkelt een visie op Spel & Spelontwikkeling. Op basis van deze visie kunnen concrete spel- en wedstrijdgerichte trainingen worden ontwikkeld en is ook het coachen in te vullen.

Natuurlijk is iedereen vrij om een eigen visie en/of concept te ontwikkelen waarmee in verenigingen een doorgaande leerlijn kan worden opgesteld. Het Expertisecentrum gaat er echter vanuit dat er – binnen deze visie – voldoende ruimte is voor eigen invulling om tot trainings- en coachinginhouden te komen.

De visie bestaat uit twee onderdelen, te weten a) visie op het spel hockey en b) visie op leren hockeyen.

a) Visie op het spel hockey

Het Expertisecentrum gaat uit van de onderstaande analyse van het spel:

- Het spel hockey speelt zich af binnen het speelveld van een speler/een team tegenover een ander(e) speler/team, waarbij een optimale en efficiënte personele invulling in de bespeelbare ruimte wordt nagestreefd.
- Het spel hockey is een vorm van handelen in teamverband. Hierbij is het handelen per definitie in de context van het spel hockey.
- Hockeyen bestaat uit 3 centrale teamfuncties: Balbezit, Niet-balbezit en Omschakelen. Deze functies worden zowel individueel en als team ingevuld. Tevens is er altijd sprake van doel en richting.

b) Visie op leren hockeyen

Het Expertisecentrum gaat uit van de onderstaande uitgangspunten bij het leren hockeyen:

- Plezier en motivatie tot blijvende deelname aan het spel hockey staan voorop. Beter leren hockeyen – als resultaat van een planmatige en gestructureerde ontwikkeling – draagt hieraan bij.
- Het spel hockey wordt zoveel mogelijk aangeboden vanuit het principe spelend leren hockeyen. Hierbij wordt veel gebruik gemaakt van afwisseling en variatie in trainingssituaties.
- De spelers kunnen het beste leren hockeyen vanuit de context van het spel en spelsituaties, zodat zij spelcompetenter worden.
- Techniek is een middel om de spelbedoeling van het hockeyen, namelijk het winnen van het spel, te realiseren. Techniek wordt zoveel mogelijk met behulp van de onbewuste leer methode aangeleerd. Een gevarieerd en gedifferentieerd aanbod van oefen-, spel- en wedstrijdvormen is kenmerk van deze leer methode.
- Trainingen worden zoveel mogelijk opgezet vanuit de 3 centrale teamfuncties van het hockeyspel: Balbezit, Niet-balbezit en Omschakelen, waarbij er altijd sprake is van doel en richting.

Het Expertisecentrum heeft een leidraad 'Geven van trainingen' ontwikkeld die past bij deze visie, en tevens een aantal voorbeelden van spel- en wedstrijdgerichte trainingvormen.

Doelstellingen Expertisecentrum

- Elke speler heeft een opgeleide en begeleide trainer/coach.
- Plezier in het leren en motivatie tot blijvende deelname aan het spel hockey staan voorop.
- Elke speler leert hockeyen door middel van spelvormen.

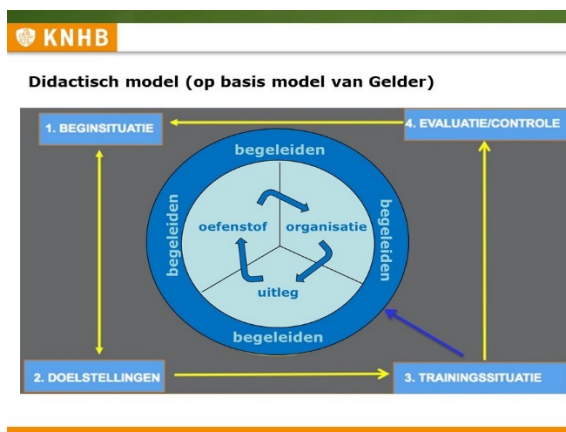


Leidraad: Geven van trainingen

Doel Leidraad

Deze (verkorte) leidraad heeft als doel om trainer/coaches te ondersteunen bij het ontwerpen, voorbereiden, uitvoeren en evalueren van een uitdagende en verantwoorde training volgens de visie van het Expertisecentrum op Spel & Spelontwikkeling.

Didactisch model voor het geven van trainingen



Figuur 1: model voor het geven van trainingen

Model voor het geven van trainingen:

- Stap 1: Analyseren beginsituatie
- Stap 2: Kiezen trainingsdoelen
- Stap 3: Ontwerpen trainingssituatie
- Stap 4: Evaluatie en controle: tijdens en na de training

De binnencirkel geeft de inhoud van de training weer, de wijze waarop je coacht en hoe je de training organiseert

Stap 1: Analyseren beginsituatie

De beginsituatie van:

- Het team en de individuele spelers.
- Jou als trainer/coach.
- De situationele aspecten (tijdstip training, conditie van en soort veld, veldgrootte, beschikbare materialen e.d.).

Beginsituatie team: leeftijd en niveau

Waar staat jouw team qua niveau:

- Recreatief of prestatief gericht?
- Niveaunderschillen binnen de groep? Hoe groot zijn deze?

Doel: elke speler moet kansrijk kunnen deelnemen aan de trainingssituatie.

Beschikbaar materiaal en media

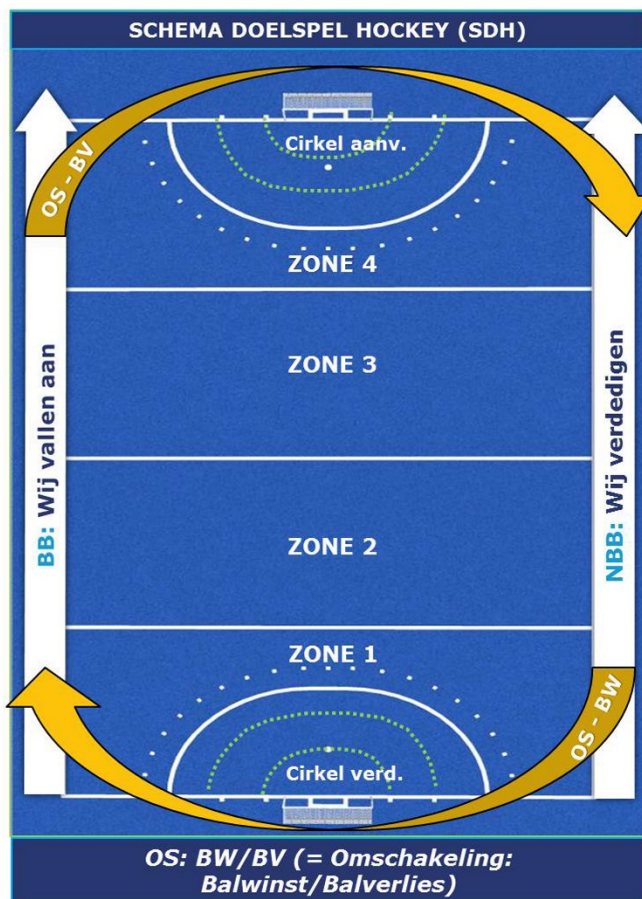
Voor beter leren hockeyen is het belangrijk dat:

- Spelers uitgedaagd worden én kansrijk kunnen deelnemen aan de training en daardoor gestimuleerd worden tot de gewenste bewegingsuitvoering en speelgedrag.
- Spelers kunnen oefenen in afwisselende trainingssituatie waarbinnen variatie plaats vindt.

Gebruik van diverse materialen om dit te realiseren in de training. Daarom is het belangrijk dat je, voordat je de trainingssituatie ontwerpt (stap 3) inventariseert welke materialen en/of media je ter beschikking hebt.

Stap 2: Kiezen trainingsdoelen

Bij het bepalen van de trainingsdoelen kijk je naar het Schema Doelspel Hockey.



- 3 Hoofdfuncties:
 - o Balbezit (BB)
 - o Niet-balbezit (NBB)
 - o Omschakelen (OS): balverlies en balwinst
- 4 Zones
- Iedere zone heeft specifieke kenmerken in Balbezit en Niet-balbezit
- Per spelzone diverse handelingen
- 23 Meter-spel: in en rond de cirkel (4 kansen- c.q. scoringszones)

Figuur 2: Schema Doelspel Hockey



Trainingsdoelen kiezen:

- Kies de doelen 'klein', zij moeten behaald kunnen worden in de training.
- Kies spelgerelateerde trainingsdoelen: gericht op tactische vaardigheden.

Te volgen stappen:

- Kies een zone uit het Schema Doelspel Hockey.
- Aan welk aspect van deze zone wil je gaan werken: 'Wat' constateer je en 'Hoe' wil je er aan werken? (zie figuur 3)
- Baseer je keuze op het periodeplan en het niveau van de spelers.
- Verwoord je keuze in duidelijke doelstellingen, eventueel twee of meerdere doelen.
- Bepaal per doelstelling of deze gericht is op spelvaardigheden.

WAT? Wat wil je als trainer bereiken?	HOE? Hoe richt je de trainingssituatie effectief in?
Laatste linie moet beter aansluiten	Alleen scoren als het complete team over de middenlijn is
De speler moet beter kijken voordat hij de bal speelt	Maximaal 2x de bal raken
Meer via de zijkanten uitverdedigen	2 Doelen gebruiken, of 2 zijvakken waar de bal doorheen moet (niet door het midden dus)
Spelers moeten nauwkeuriger passen	Balbezitter niet aanvallen, wel storen

Figuur 3: voorbeelden uit het hockey m.b.t. het 'Wat' en het 'Hoe'



Stap 3: Ontwerpen trainingssituatie

De training wordt gekenmerkt door oefenstof, organisatie, uitleg en begeleiding. In deze volgorde ontwerp je de training.

3.1 Oefenstof

De oefenstof bestaat uit de spelsituaties die je wilt trainen inclusief de technische vaardigheden en sluit aan bij de trainingsdoelen. Denk na over manieren waarop je de oefenstof van makkelijk naar moeilijk kunt opbouwen, zodat spelers kansrijk kunnen deelnemen aan de training en door het nemen van de stapjes de trainingsdoelen kunnen bereiken. Vooral als je bij stap 1 tot de conclusie bent gekomen dat er grote niveaoverschillen zijn, is dit erg belangrijk!

Het spel centraal

- Elke oefening is opgezet vanuit de hoofdfuncties (BB, NBB en Omschakelen).
- In ieder trainingsdeel komen meerdere spelzones aan de orde.
- In ieder trainingsdeel accent op doel en richting.
- In ieder trainingsdeel meerdere keuzemomenten. Bepaald door tegenstander, tijd, ruimte, regels. Deze uitgangspunten gelden ook voor de warming-up (fysiek en mentaal). Zeker bij de jeugd zoveel mogelijk met stick en bal!

Noot: Je kunt ervoor kiezen om de spelsituatie zo in te richten dat de nadruk ligt op de techniek en de technische beheersing, die nodig is om de doelstellingen te halen.

Bijvoorbeeld door binnen de spelfase 'opbouwen', het accent te leggen op het gericht en op maat afspelen door middel van de flats.

3.2 Organisatie

- Gebruik maken van de z.g. toolbox: gereedschap voor het inrichten van de training.
- Wie doet wat, waar en wanneer? B.v. aantal herhalingen?

Het gereedschap van de toolbox

- Op maat maken: vorm aangepast aan de hockey-ontwikkeling en leeftijd van het kind.
- Spelprobleem intact houden: ook al pas je de organisatie aan, het accent van de spelvorm aanhouden.
- Beeldspraak (metafoor): aanwijzing m.b.v. een beeldspraak begint vaak met '*Doe alsof je..*'.
- Foutloos leren: zorgen dat de doelstellingen haalbaar zijn en blijven.
- Impliciet leren: onbewust leerproces.
- Afwisseling: wisselen van rollen (verdedigende of aanvallende rol) en/of van opdrachten ('wat').
- Variatie: door gevarieerd te oefenen flexibel omgaan met veranderende omstandigheden.
- **Noot:** door afwisseling en variatie het leerproces uitdagend maken en houden.
- Externe focus: aandacht richten op het resultaat van de beweging (beweging van de stick, mede- of tegenspeler, bal, balbaan) in plaats van op de bewegingen van hun eigen lichaam (hoe wordt de stick vastgehouden?).
- De spelsituatie 'slim' uitzetten (zorgen voor een 'dwingende situatie').

Wie doet wat-wanneer-en-waar?

- Zoveel mogelijk voor aanvang van de training de spelsituaties uitzetten.
- Meerdere situaties uitzetten, zodat spelers niet op elkaar hoeven te wachten.
- Nieuwe spelsituaties uitzetten, terwijl de spelers nog bezig zijn in een bestaande situatie.
- Handige volgorde, er hoeft weinig veranderd te worden aan de oefensituatie, spelers hoeven weinig afstand te overbruggen om verder te gaan e.d.



3.3 Uitleg

In de uitleg leid je een spelsituatie in. Dit kun je doen door een voorbeeld te laten zien en een opdracht en eventuele aandachtspunten mee te geven.

Aanbevelingen voor de uitleg:

- Show & Go! Maak gebruik van voorbeelden (zelf voordoen, spelers inzetten, een bord of media gebruiken). Het plaatje regelmatig laten terugkomen tijdens de oefening.
- Geef een duidelijke en bondige opdracht, maak de spe(el)regels duidelijk. Maak de spelers bewust van de relatie van de oefening: hoofdfuncties, spelfases en spelaccenten.
- Lok een meer onbewuste manier van leren uit door de opdracht en de spe(e)regels die je de spelers geeft om slim te kiezen.
- Geef aandachtspunten mee. Weliswaar kunnen spelers leren zonder bewust te zijn van aandachtspunten (onbewust leren), vooral als je de organisatie slim ontwerpt. Reik maximaal twee aandachtspunten aan. Weeg af welke informatie het belangrijkste is voor het behalen van de trainingsdoelen. Geef eventueel aandachtspunten mee aan individuele spelers i.p.v. het hele team.

3.4 Begeleiding

Waar kun je op letten tijdens het observeren van jouw training om waar nodig bij te sturen?

- Loopt het? Klopt de organisatie (wie-doet-wat-wanneer en waar?)?
- Lukt het? Kunnen de spelers kansrijk deelnemen aan het spel? Hebben aanvallers en verdedigers gelijke kansen?
- Leert het? Schat je in dat het oefenen op deze manier bijdraagt aan het behalen van de trainingsdoelen?
- Leeft het? Hebben de spelers plezier in het uitvoeren van de spelsituatie? Is deze uitdagend genoeg?

Als het antwoord op één van deze vragen nee is, pas je tijdens de training de oefenstof, organisatie of opdracht aan. Of je geeft aanvullende instructie of feedback.

Het is de doelstelling om de spelers *bewust* te maken van de speluitdaging en de optimale keuzes in spelsituaties. Om dit aan te leren kun je verbale aanwijzingen geven en vragen stellen aan de spelers over de acties die wenselijk zijn in de specifieke spelsituatie. Je kunt er nog steeds voor kiezen om technische vaardigheden bewust aan te leren door verbaal aandachtspunten mee te geven aan de speler. Op deze manier kan een speler immers ook technische vaardigheden onder de knie krijgen. Probeer dan wel het aantal aandachtspunten die je tegelijk meegeeft aan de speler tot een maximum van twee te beperken, zodat de speler ook daadwerkelijk in staat is om de aandacht te richten op het toepassen van de gegeven aanwijzingen.

Stap 4: Evaluatie en controle: tijdens en na de training

Na afloop van de training denk je na over hoe de training is verlopen (procesevaluatie) en of de trainingsdoelen zijn behaald (productevaluatie).

Procesevaluatie

Je kunt dezelfde vragen stellen als bij het observeren en begeleiden van de training: Liep het, lukte het, leerde het en leefde het? Wat ging goed m.b.t. deze vragen? Wat betekent dit voor de komende trainingen?

Op welke onderdelen van de trainingssituatie is aanpassing wenselijk?

- Oefenstof
- Organisatie
- Instructie
- Begeleiding

Welke aanpassing? Wat betekent dit voor de komende trainingen?



Productevaluatie

In hoeverre zijn de trainingsdoelen behaald. Hoe concreter je in stap 2 de doelen hebt geformuleerd, hoe makkelijker het is om dit te controleren.

- Is het gelukt om tijdens de training te focussen op de trainingsdoelen?
- Zie je verbetering terug in het hockeyspel in de betreffende spelzone(s) en de accenten waar in de training aan is gewerkt? Dit kun je op verschillende momenten controleren, bijvoorbeeld:
 - o In een spelvorm ter afsluiting van de training.
 - o In een wedstrijd die volgt op de training.

Onder andere op basis van jouw conclusies kijk je naar de doelstellingen voor de komende trainingen.

**Begrippenlijst**

Balstart	Het moment dat de bal voorwaarts wordt gebracht/gespeeld onder weerstand van de tegenstander.
Balstart 0 (BS0)	Het voorwaarts brengen van de bal in de zone achter het kop-cirkel-streepje.
Balstart 1 (BS1)	Het voorwaarts brengen van de bal in de zone tussen kop cirkel en 23 meter-lijn.
Balstart 2 (BS2)	Het voorwaarts brengen van de bal tussen 23 meter-lijn en middenlijn.
Balstart 3 (BS3)	Het voorwaarts brengen van de bal tussen middenlijn en 23 meter-lijn tegenstander.
Balstart 4 (BS4)	Het voorwaarts brengen van de bal tussen 23 meter-lijn tegenstander en cirkel.
Beeldspraak	Een krachtige aanwijzing over het 'hoe' van een beweging uitgedrukt in een beeld. De aanwijzing begint meestal met 'Doe alsof je...'. '
Begeleiding	Het ondernemen van activiteiten tijdens de training die de spelers helpen om kansrijk aan de trainingssituatie deel te nemen.
Beginsituatie	Kenmerken van het team, de individuele spelers, de trainingslocatie en de trainer/coach bij aanvang van de training.
Druk: individueel	Druk zetten op de directie tegenstander zodat deze gedwongen wordt tot een beperkte en een geforceerde keuze.
Druk: team	Als team druk zetten op de balbezittende partij en deze dwingen tot een beperkte en een geforceerde keuze.
Externe focus	Aandacht richten op het resultaat van de beweging (beweging van de stick, mede- of tegenspeler, bal, balbaan) in plaats van de bewegingen van hun eigen lichaam (hoe wordt de stick vastgehouden?).
Feedback	Verbale informatie die de trainer/coach geeft over de bewegingsuitvoering van het team/de speler.
Press in zone 2	Druk tegen BS3; de hoogte van de druk op het veld.
'Hoe' van het bewegen	Kenmerken van acties of bewegingen die bijdragen aan het effectief spelen van het hockeyspel binnen de spelzone(s).
Hoofdfuncties van het spel	In balbezit zijn / niet in balbezit zijn / de omschakeling tussen beiden (balverlies/ balwinst.
Instructie	Verbale informatie die voorafgaand de spelsituatie wordt gegeven aan spelers. Deze bestaat vaak uit een bondige uitleg van de opdracht en eventueel uit aandachtspunten bij het uitvoeren van deze opdracht.
Press in zone 3	Druk tegen BS2; de hoogte van de druk op het veld.
Press in zone 1	Druk tegen BS4; de hoogte van de druk op het veld.
Oefenstof	Spelsituaties die getraind worden en technieken die hierbij worden uitgevoerd.
Omschakelen	Actie die je onderneemt bij balwinst of balverlies.
Onbewust leren (impliciet leren)	Beter leren hockeyen, waarbij de speler zich tijdens het leerproces niet bewust is van het 'hoe' van het bewegen.
Opbouwen	Het spelen van de bal in BS2 en BS3.
Organisatie	'Wie doet wat-waar en wanneer' tijdens de training. Inzet van materialen uitgezet op het veld om de spelsituatie op gang te brengen en te verduidelijken.
Periodeplan	Plan voor een gedeelte van het seizoen. Hierin zijn o.a. trainingsdoelen opgenomen.
Procesevaluatie	Achteraf bekijken of de training verlopen is zoals gepland. Opgedane inzichten worden meegenomen naar volgende trainingen.
Productevaluatie	Achteraf bekijken of de trainingsdoelen van de training zijn behaald. Opgedane inzichten worden meegenomen naar volgende trainingen.
Spelend leren	Trainer met het hebben van plezier in het hockeyen als hoofddoel.
Spelzone(s)	Een spelzone is een verdieping binnen 1 van de 3 hoofdfuncties van het hockeyspel. De geformuleerde spelzones door het Expertisecentrum zijn: uitverdedigen, opbouwen, kansen scheppen, storen, vertragen en kansen verijdelen.
Trainingssituatie	Situatie van de training die gekenmerkt wordt door oefenstof, organisatie, uitleg en begeleiding.



Uitverdedigen	Het voorwaarts brengen van de bal in BS0 en BS1 (vanaf elftalhockey).
Press in zone 4	Druk tegen BS0/BS1; de hoogte van de druk op het veld.
'Wat' van het bewegen	Speluitdagingen die er bestaan in het hockey. Deze zijn direct gerelateerd aan de spelzones: in BB: uitverdedigen, opbouwen, kansen scheppen, en in NBB: storen, vertragen en kansen verijdelen.

Voorbeelden van trainingssdelen

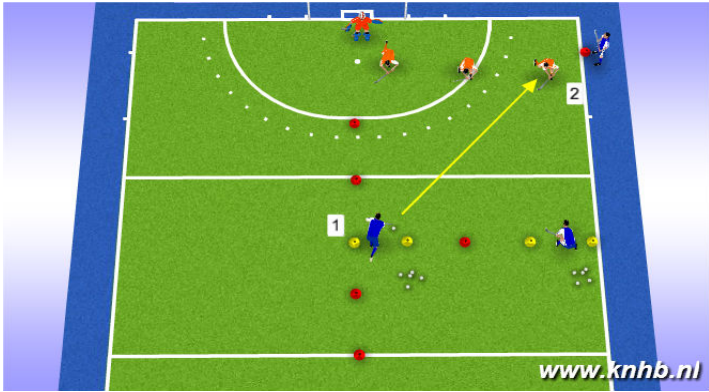
Voorbeelden: A-Jeugd

Hierbij een aantal voorbeelden van spel- en wedstrijdgerichte trainingssdelen voor de A-jeugd. De basis is het Schema Doelspel Hockey, waarbij de onderstaande 4 spelzones worden onderscheiden; per spelzone wordt 1 voorbeeld gegeven.

- Zone 1: Uitverdedigen versus Storen
- Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen
- Zone 3: Opbouw helft tegenstander versus Vertragen
- Zone 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

A-Jeugd


Zone 1: Uitverdedigen versus Storen

Categorie	A-jeugd	Tijd	Ca. 25min	Aandachtspunten
Zone	Uitverdedigen versus Storen			Balbezit
Speldoel(en)	Via snel en gericht samenspel medespeler aanspelen. Bij balverlies passlijnen dicht.			<ul style="list-style-type: none"> • Pass met goede snelheid en richting. • Ben aanspeelbaar (buitenkant). • Gebruik de harde schijnpass (flats en push).
Spelvorm	3 tegen 2 met scoren in doeltjes			Niet-balbezit
				<ul style="list-style-type: none"> • Dwing de balbezitter naar de zijkant. • Lok het maken van fouten uit. • Voer een snelle counter uit na het veroveren bal.
				Omschakelen
Veld: 2 x uitzetten op half veld (veld 30 x 20m.)				Balverlies:
Organisatie				<ul style="list-style-type: none"> • Geef direct druk op de balbezitter en begeleid deze naar de zijkant.
Een speler van Blauw (1) passt de bal naar b.v. speler 2 van oranje. Dit team tracht over de 23 meter-lijn te scoren in een geel doeltje.				Balwinst:
Blauw verstoort het uitverdedigen van Oranje en tracht de bal te veroveren en te scoren in het normale doel. Als Blauw over de 23 meter-lijn is mag de medespeler aan de zijlijn aansluiten.				<ul style="list-style-type: none"> • Voer een snelle actie/doelpoging uit richting doeltjes.
Blauw wisselt met oranje na 2 doelpunten van een van beide ploegen.				Variatie (makkelijker/moeilijker)
				<ul style="list-style-type: none"> • Geef 1 speler extra per team. • Maak het veld dieper (tot middenlijn).
				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> • Onderbreek, indien gewenst, en geef aandacht aan schijnpass. • Laat spelers zelf aangeven hoe positie te kiezen.



A-Jeugd


Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen

Categorie	A-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Opbouwen eigen helft versus Storen			Balbezit
Speldoel(en)	Via snel en gericht samenspel medespeler aanspelen. Passlijnen openen.			<ul style="list-style-type: none"> • Pass met goede snelheid en richting. • Ben aanspelbaar (buitenkant). • Gebruik de harde schijnpass (flats en push).
Spelvorm	3 tegen 2 scoren in vakken			
				Niet-balbezit
				<ul style="list-style-type: none"> • Dwing de balbezitter naar de zijkant. • Lok het maken van fouten uit. • Voer een snelle counter uit na het veroveren.
Veld: 2x uitzetten op een half veld				Omschakelen
Organisatie				Bij Balverlies:
In de gele thuisvakken staan van ieder team 2 spelers. In het grote middenvak wordt 3 tegen 3 gespeeld. De ploeg die balbezit heeft, tracht haar spelers in het gele vak aan te spelen. Wordt de bal ingeleverd, dan probeert de andere ploeg op die wijze te scoren.				<ul style="list-style-type: none"> • Zet direct druk op de balbezitter en begeleid deze naar de zijkant.
Wordt een speler in het vak aangespeeld dan is de score 1 punt. De ploeg die scoort mag de aanval weer opzetten vanaf de middenlijn.				Bij Balwinst:
Scoren is alleen toegestaan d.m.v. flats of push over de grond. Na scoren wisselen de 2 vak-spelers van het betreffende team.				<ul style="list-style-type: none"> • Voer een snelle actie/doelpoging uit richting.
				Variatie (makkelijker/moeilijker)
				<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik 1 speler extra per team. • Speel max. 3x over voordat in een vak wordt gescoord.
				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> • Onderbreek, indien gewenst, en geef aandacht aan de schijnpass. • Laat spelers zelf aangeven hoe positie te kiezen.



A-Jeugd


Zone 3: Opbouw helpt tegenstander versus Vertragen

Categorie	A-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Opbouwen helpt tegenstander versus Vertragen			Balbezit
Speldoel(en)	<p>Creëren van dynamische aanvallende situatie door slim gebruik te maken van ruimte door het spelen van hoge verplaatsing of op tempo doorspelen op kant.</p> <p>Creëren van gecontroleerde verdedigende situatie met tegenstander vertragen, balkant overladen en weg terug dichtzetten.</p>			<ul style="list-style-type: none"> Sus tegenstander in slaap door op kant door te hockeyen of op tempo spel verplaatsingen te spelen. Kies om op bepaald moment (ruimte, sterke speler, et cetera) vol door te gaan richting de cirkel; spelers voorin zullen dan aanspeelbaar moeten zijn over linkervoet verdediger. 'Richt veld in' door rugdekking te geven met spelers achter de bal; sta aan de helpkant klaar voor versnelling.
Spelvorm	6 tegen 5 + keeper			Niet-balbezit
 <p>www.knhb.nl</p>				<ul style="list-style-type: none"> Begeleid op forehand en houd tegenstander op kant (buiten 23 meter-gebied/cirkel). Geef korte druk op de balbezitter, voorkom dat man met bal kan doorlopen (binnen 23 meter-gebied).
				Omschakelen
Veld: driekwart veld				Bij Balverlies:
Organisatie				<ul style="list-style-type: none"> Tel snel met hoeveel medespelers je bent. Geef direct druk op de balbezitter
<p>De trainer (T1) gooit/slaat de bal op Oranje 1, 2 of 3. Zij moeten samen met Oranje 4, 5 en 6 proberen te scoren. Oranje 3 mag alleen in gebied G2 spelen, Oranje 1 mag alleen in gebied G1 spelen.</p> <p>De verdedigers (Blauw: 5 spelers + keeper) proberen een doelpunt te voorkomen, de bal te veroveren en zelf aan te vallen. T1 en T2 gooien na iedere achterbal een nieuwe bal in. Na 3 ballen start de oefening opnieuw.</p> <p>Na verloop van tijd aanvallers en verdedigers wisselen.</p>				Bij Balwinst:
				<ul style="list-style-type: none"> Scan de ruimte om je heen.
				Variatie (makkelijker/moeilijker)
				<ul style="list-style-type: none"> Spelen met overtal en ondertal situatie van balbezittende ploeg. Laat Oranje 1 en 3 over het hele veld meedoen.
				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> Fluit actief: dit is van groot belang om de omschakelingen snel te laten plaatsvinden. Ballen aan de zijkant door de betreffende teams laten nemen (zo komen de self pass en dode spel-momenten ook aan bod).



A-Jeugd

Zone 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

Categorie	A-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Kansen scheppen versus Kansen verijdelen			Balbezit
Speldoel(en)	Snel combineren of individueel passeren om een kans te creëren. Compact te spelen met veel druk op de balbezitter.			<ul style="list-style-type: none"> • Neem open aan. • Houd diepte als zestal (speel in 3 of 4 linies). • Maak speelveld breed.
Spelvorm	6 tegen 4 + keeper			Niet-balbezit
				<ul style="list-style-type: none"> • Vertraag de aanval door te chanellen. • Houd druk op de balbezitter (1 sticklengte afstand). • Keeper: coach je medespelers kort en bondig.
				Omschakelen
Veld: half veld				Bij Balverlies: <ul style="list-style-type: none"> • Geef bij balverlies direct druk op de balbezitter. • Hergroeppeer snel tussen balbezitter en eigen doel. Bij Balwinst: <ul style="list-style-type: none"> • Kies voor passen van de bal. • Loop na balwinst uit het duel.
Organisatie				Variatie (makkelijker/moeilijker)
Oranje heeft 6 spelers en Blauw heeft 4 spelers plus keeper. Na een self pass speelt Oranje 1 de rechterspeler (2) of linkerspeler (3) aan. Dan speelt Oranje in het centrale deel van het veld een 6:4+k.				<ul style="list-style-type: none"> • Spelersaantal wisselen: Oranje met 5 spelers tegen Blauw met 3+keeper. • Derde doeltje op middenlijn (vlak voor de startpositie van Oranje 1).
Bij onderschepping/duelwinst door Blauw, dan scoort Blauw op een van de doeltjes (A/B) aan de zijkant tussen 23 meter-lijn en middenlijn.				Tips
Oefening start opnieuw na een doelpunt, de bal gaat over achterlijn/middenlijn of na maximaal 3 omschakelmomenten.				<ul style="list-style-type: none"> • Loop als trainer rondom om individuele feedback te kunnen geven.



Voorbeelden: B-Jeugd

Hierbij een aantal voorbeelden van spel- en wedstrijdgerichte trainingsdelen voor de B-jeugd. De basis is het Schema Doelspel Hockey, waarbij de onderstaande 4 spelzones worden onderscheiden; per spelzone wordt 1 voorbeeld gegeven.

- Zone 1: Uitverdedigen versus Storen
- Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen
- Zone 3: Opbouw helft tegenstander versus Vertragen
- Zone 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

B-Jeugd

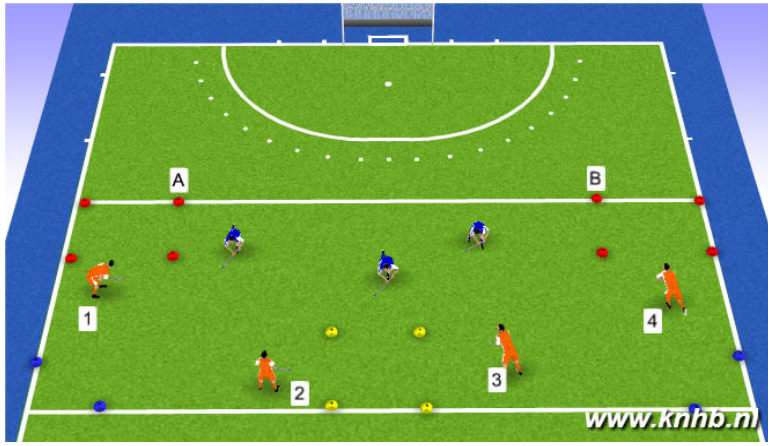
Zone 1: Uitverdedigen versus Storen

Categorie	B-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Uitverdedigen versus Storen			Balbezit
Speldoel(en)	Via snel en gericht samenspel medespeler aanspelen. Bij balverlies passlijnen dicht.			<ul style="list-style-type: none"> • Pass met goede snelheid en richting. • Ben aanspeelbaar, zeker in de vakken (buitenkant). • Gebruik de harde schijnpass (flats en push).
Spelvorm	4 tegen 2 scoren in vakken			Niet-balbezit
				<ul style="list-style-type: none"> • Dwing de balbezitter naar de zijkant. • Zet de passlijnen dicht, zeker naar de vakken. • Voer een snelle counter uit na het veroveren bal.
				Omschakelen
Veld: 2x uitzetten op een half veld (30 bij 20 m.)				Bij Balverlies: <ul style="list-style-type: none"> • Zet direct druk op de balbezitter en begeleid deze naar de zijkant. Bij Balwinst: <ul style="list-style-type: none"> • Voer een snelle actie/doelpoging uit richting cirkel en doel.
Organisatie				Variatie (makkelijker/moeilijker)
Blauw 1 passt de bal naar b.v. Oranje 3. Het Oranje team tracht Oranje 2 in een van beide gele vakken aan te spelen. De 2 verdedigers van Blauw proberen de opbouw te storen en de pass te onderscheppen. Bij balwinst scoort Blauw in het normale doel. Daarbij mag Blauw 1 betrokken worden. Blauw wisselt door na 2 stoor rondes. Oranje na 2 opbouw beurten. De teams wisselen van functie na 3x balaanname door Oranje of 2 doelpunten door Blauw.				<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik 1 speler om aan te spelen in het vak. • Maak het veld minder diep. • Laat max. 3x overspelen, dan vak inspelen.
Tips				<ul style="list-style-type: none"> • Onderbreek, indien gewenst, en geef aandacht aan de schijnpass. • Laat spelers zelf aangeven hoe positie te kiezen.



B-Jeugd

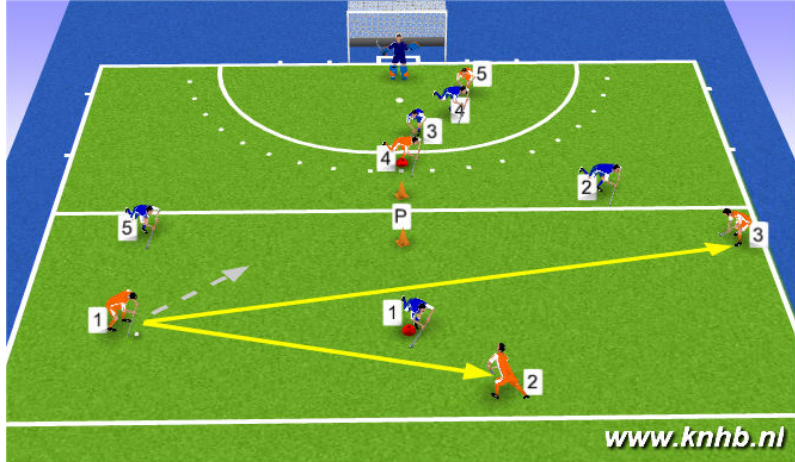
Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen

Categorie	B-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Opbouwen eigen helft versus Storen			Balbezit
Speldoel(en)	Via snel en gericht samenspel scoren. Bij balverlies passlijnen dicht.			<ul style="list-style-type: none"> • Pass met snelheid (versnellen) en zuiverheid. • Kijk voor aanname (pre-scanning), ruimte herkennen. • Maak gebruik van schijnbewegingen en schijnpass.
Spelvorm	4 tegen 3 scoren in vakken			Niet-balbezit
				<ul style="list-style-type: none"> • Begeleid met stick op de grond, forehead op balhoogte. • Blijf uit fysieke ruimte van de balbezitter. • Coach elkaar (belangrijk!).
				Omschakelen
Veld: 2x uitzetten op een half veld				Bij Balverlies: <ul style="list-style-type: none"> • Zet direct druk op de balbezitter, snij de kortste weg naar het doel af. Bij Balwinst: <ul style="list-style-type: none"> • Voer een snelle actie/doelpoging uit richting doeltjes.
Organisatie				Variatie (makkelijker/moeilijker)
Bal start bij speler 1. Oranje moet door goed samenspel punten te vergaren: <ul style="list-style-type: none"> • De bal verplaatsen van rood vak naar geel vak naar rood vak zonder dat de tegenstander de bal aangeraakt heeft is 1 punt. • De bal over de lijn AB drijven is 2 punten. De drie Oranje spelers moeten door goed positiespel en juiste druk scoren voorkomen. Bij balbezit kunnen zij vanaf elke plaats scoren door de blauwe poortjes op de middenlijn/zijlijn: 3 punten. Na scoren start het spel bij Oranje 1 of 4. Drijft een speler met de bal over de lijn AB, dan moet hij de bal via de rode vakken weer terug brengen in het speelvak. Is de speler over de 23 meter-lijn, dan mag hij niet aangevallen worden totdat de bal weer terug is in het speelvak.				<ul style="list-style-type: none"> • Speel 4:2 i.p.v. 4:3. • Gebruik 1 doeltje van 2 meter i.p.v. lijn AB.
				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> • Geef aandacht aan het onderling coachen. • Laat spelers zelf aangeven hoe overtal wordt uitgespeeld.



B-Jeugd


Zone 3: Opbouw helpt tegenstander versus Vertragen

Categorie	B-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Opbouwen helpt tegenstander versus Vertragen			Balbezit
Speldoel(en)	Creëren van een overtal door spelen van hoge verplaatsing. Tegenstander vertragen, bal op kant houden en bal afpakken door een 1:2 te creëren.			<ul style="list-style-type: none"> Blijf sterk aan de bal (forehand), scherm bal af. Speel hoog baltempo om verdediging uit elkaar te spelen. Timing van overtal op helpkant is belangrijk (na inpassen alles in een versnelling).
Spelvorm	5 tegen 4 + keeper			Niet-balbezit
				<ul style="list-style-type: none"> Zet pass terug dicht (v1). Druk vanuit binnenkant forehand (v2) op balbezitter. Pas platte driehoek toe (v3/v4): minst gevaarlijke speler vrijlaten en afstappen om samen met v1 of v2 een 1:2 situatie te creëren (dubbel).
				Omschakelen
Veld: half veld				<p>Bij Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zet kortste weg naar doel dicht. Ontregel tegenstander door korte stickdruk op balbezitter. Verdedig compact als team. <p>Bij Balwinst:</p> <ul style="list-style-type: none"> Maak gebruik van de ruimte in voorwaartse richting. Pass de bal diep en sluit meteen aan.
Organisatie				Variatie (makkelijker/moeilijker)
<p>Oranje 1 passt de bal op Oranje 2 of 3. Oranje 2, 3, 4 en 5 moeten proberen te scoren. Oranje 1 mag meedoen met de aanval, maar alleen door via poortje (P) de bal op de helpkant te ontvangen.</p> <p>Blauwe spelers (v1, v2, v3, v4) proberen de aanval te stoppen, de bal af te pakken en deze via het poortje (P) bij Blauw 5 te krijgen. Als Blauw 5 de bal heeft ontvangen, dan mogen zij aanvallen op het grote doel. Oranje 2, 3, 4 en 5 mogen pas naar de andere kant als de bal door poortje (P) is gespeeld.</p> <p>Oefening start opnieuw na een doelpunt, na maximaal 3 omschakelmomenten of als de bal uit is gegaan.</p>				<ul style="list-style-type: none"> Creëer aan de helpkant een man-meer of man-minder situatie, afhankelijk van je doelstelling. Haal je een strafcorner, dan krijg je 1 punt; scoor je een doelpunt, dan krijg je 2 punten. Lukt dit na een goede verplaatsing (door poortje P), dan krijg je een bonuspunt.
				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> Begeleid de training met een fluit. Gooi zelf nieuwe ballen erin (nadat de bal over de zijlijn of achterlijn is gegaan).



B-Jeugd

Zone 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

Categorie	B-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Kansen scheppen versus Kansen verijdelen			Balbezit
Speldoel(en)	Kansen scheppen via snelle combinaties of individuele passeeractie. Kansen verijdelen door compact te spelen met veel druk op de balbezitter.			<ul style="list-style-type: none"> • Neem open aan. • Houd diepte als viertal (spelen in 2 of 3 linies). • Scan snel de ruimte voor de aanname.
Spelvorm	4 tegen 3 + keeper			Niet-balbezit
				Omschakelen
				<p>Bij Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geef bij balverlies direct druk op de balbezitter. • Kom snel en compact tussen de balbezitter en het eigen doel. <p>Bij Balwinst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Houd controle over de bal ondanks druk van tegenstander. • Loop na balwinst uit het duel.
Veld: kwart veld				Variatie (makkelijker/moeilijker)
Organisatie				Tips
<p>Er zijn twee partijen (4:3+K). Speelveld is de cirkel. De trainer brengt de bal in het spel van net buiten de cirkel. Oranje heeft 4 spelers en scoort op het doel met de keeper. Dit geeft 1 punt. Blauw heeft 3 spelers + keeper en scoort op 1 van de doeltjes op de rand cirkel. Dit levert 2 punten op.</p> <p>Bij een overtreding binnen de cirkel vrije slag nemen binnen 3 sec. Trainer brengt nieuwe bal in het spel na een doelpunt of wanneer de bal buiten de cirkel is gegaan.</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Trainer: wissel wijze van aanspelen (vlakke bal, stuitbal, hoge bal in vrije ruimte, op de keeper). • Vergroot/verklein het doel op rand cirkel. <ul style="list-style-type: none"> • Tijdsduur 6 min. Daarna korte evaluatie, dan volgende ronde van 6 min. Indien nodig tijdsduur naar boven/naar beneden aanpassen. • Kies als trainer een zodanige positie dat je afwisselend de bal in het spel kunt brengen.




Voorbeelden: C-Jeugd

Hierbij een aantal voorbeelden van spel- en wedstrijdgerichte trainingsdelen voor de C-jeugd. De basis is het Schema Doelspel Hockey, waarbij de onderstaande 4 spelzones worden onderscheiden; per spelzone wordt 1 voorbeeld gegeven.

- Zone 1: Uitverdedigen versus Storen
- Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen
- Zone 3: Opbouw helft tegenstander versus Vertragen
- Zone 4: Kansen scheppen versus Kansen vrijdelen

C-Jeugd

Zone 1: Uitverdedigen versus Storen

Categorie	C-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Uitverdedigen versus Storen			Balbezit
Speldoel(en)	In 3-mans-opbouw met middenvelder uitverdedigen en komen tot een effectieve scorepoging. Storen van eerste uitverdedigingsfase.			<ul style="list-style-type: none"> • Maak veld breed. • Neem open aan (vleugelspelers); neem open/gesloten aan (middenvelder). • Houd diepte tussen beide linies.
Spelvorm	4 tegen 3 + keeper en 3 tegen 1 + keeper			
				Niet-balbezit
				<ul style="list-style-type: none"> • Sluit diagonale passlijn af door achterste verdediger. • Keuze voor zonedekking of mandekking door achterste verdediger. • Dwing passing af naar rechterzone.
Veld: half veld				Omschakelen
Organisatie				Bij Balverlies: <ul style="list-style-type: none"> • Speel als Blauw compact na balverlies. • Zet druk op de balbezitter. Bij Balwinst: <ul style="list-style-type: none"> • Kies bij voorkeur voor een pass na balwinst. • Zorg als Blauw na balwinst snel voor een aanspeelpunt in de breedte (rechterzone).
<p>Oranje verdedigt uit met 3 spelers en heeft een middenvelder als aanspeelpunt in de diepte. Oranje kan scoren in het doel van Blauw op de middenlijn.</p> <p>Als Blauw een pass onderschept of een duel wint, dan verleggen zij het spel naar de rechterzone (waar trainer staat). Daar scoren zij op het doel van Oranje op de 23 meter-lijn. Oranje moet in de omschakeling na balverlies voorbij de pylonen naar de andere zone (voor Oranje de linker zone).</p> <p>De oefening start opnieuw na een doelpunt in 1 van de 2 doelen, de bal over de middenlijn, de bal achter de lijn van de pylon op kop cirkel of na maximaal 2 omschakelmomenten van zone naar zone.</p>				
				Variatie (makkelijker/moeilijker)
				<ul style="list-style-type: none"> • Maak ruimte voor uitverdedigen kleiner. • Bouw op met 2 spelers en 1 middenvelder. • In de ruimte aan de kant waar de trainer staat kiezen een aanvaller en een verdediger positie. Speel in die ruimte 3:1+k na interceptie/duelwinst door Blauw (3 Blauw tegen 1 Oranje met de keeper).
				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> • Breng als trainer, vanaf de positie op de middenlijn, een bal in het spel als de bal over een zijlijn is gegaan. • Coach vooral de speler zonder bal.



C-Jeugd


Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen

Categorie	C-jeugd	Tijd	Ca. 20 min	Aandachtspunten
Zone	Opbouwen eigen helft versus Storen			Balbezit
Speldoel(en)	Tracht door middel van passing in de diepte te versnellen in de vrije ruimte. Zet snel de passlijnen, geef druk op de balbezitter.			<ul style="list-style-type: none"> • Pass snel (versnellen) en zuiver. • Neem vrije slagen en inslagen zo snel mogelijk. • Gebruik voor de passing de push/flats.
Spelvorm	3 tegen 2, 2 doeltjes blauw			Niet-balbezit
				<ul style="list-style-type: none"> • Houd stick op de grond, blijf uit fysieke ruimte balbezitter. • Druk op de balbezitter geven, bal op verdedigende forehand kant houden (schijnruimte). • Pass naar achteren of breed afdwingen is beter dan pass diep.
				Omschakelen
Organisatie				Bij Balverlies:
De vorm start wanneer Blauw 1 passt naar Oranje 2. Oranje 2, 3 en 4 proberen te scoren in het normale doel. Blauw probeert door samen te werken balbezit over te nemen op hun sterke kant en vervolgens te scoren in één van de goaltjes op de middenlijn.				<ul style="list-style-type: none"> • Zet direct druk op de balbezitter, snijd de kortste weg naar het doel af.
De vorm wordt opnieuw gestart als:				Bij Balwinst:
<ul style="list-style-type: none"> • Oranje 2, 3, 4 scoren in de goal. • Blauw in de omschakeling scoort in één van de goaltjes op de middenlijn. • De bal over de achterlijn gaat. 				<ul style="list-style-type: none"> • Zoek de vrije ruimte en speel de zekere pass.
Variatie (makkelijker/moeilijker)				Tips
<ul style="list-style-type: none"> • Varieer wijze van passing (bijv. d.m.v. push pass). • Zet extra verdediger erbij als het 4-tal makkelijk scoort. 				<ul style="list-style-type: none"> • Waarom is vertragen in deze zone van het veld zo belangrijk voor het 2-tal? • Waarom is het voor het 4-tal belangrijk om de bal zo snel mogelijk diep te spelen en hoe kun je dat samen bereiken?



C-Jeugd

Zone 3: Opbouw helpt tegenstander versus Vertragen

Categorie	C-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Opbouwen helpt tegenstander versus Vertragen			Balbezit
Speldoel(en)	2-tal: Zo diep mogelijk de bal op kant houden, op hun forehand-kant en daar de 1:1 isoleren. 4-tal: Door middel van passing proberen in de diepte in de vrije ruimte versnellen.			<ul style="list-style-type: none"> Kijk vóór aanneme (pre-scanning) en herken ruimte. Neem vrije slagen en inslagen zo snel mogelijk. Gebruik pushpass.
Spelvorm	3 (4) tegen 2 + keeper			Niet-balbezit
 <p style="text-align: right;">www.knhb.nl</p>				<ul style="list-style-type: none"> Werk samen (elkaars rug dekken), geef druk op de bal geven, houd de bal op jouw verdedigende forehand kant (schijnruimte). Dwing pass naar achteren of dwing pass breed af; dat is beter dan pass diep. Zorg dat je altijd tussen de bal en je eigen doel staat.
				Omschakelen
Veld: afgebakende ruimte (op half veld)				<p>Bij Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> Houd meteen druk op de bal. Kom zo snel mogelijk tussen de bal en je eigen doel en help je medespeler. <p>Bij Balwinst:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zoek de vrije ruimte. Speel een zekere pass spelen of versnel zelf sterk.
Organisatie				Variatie (makkelijker/moeilijker)
<p>De vorm start wanneer Blauw 1 passt naar Oranje 1. Oranje 1, 2 en 3 (evt. 4) proberen te scoren in de goal. Blauw 1 en 2 proberen door samen te werken balbezit over te nemen op hun sterke kant en vervolgens te scoren in één van de goaltjes op de middenlijn (cirkelgrootte om en nabij 3 meter).</p> <p>De vorm stopt als:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oranje scoort in de goal. - Blauw scoort in de omschakeling in één van de goaltjes op de middenlijn. - De bal over de achterlijn gaat. <p>Uitzonderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bal over de zijlijn is een normale inslag. - Overtreding is een normale vrije slag. 				<ul style="list-style-type: none"> Wijze van passing variëren (bijv. d.m.v. pushpass) of van beginpass naar andere speler. Druk verhogen: - wie scoort de meeste doelpunten in 10 balstarts?; - kunnen Oranje 1,2,3 binnen 30 sec. scoren?
				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> Stel vragen: wanneer lukt het wel (tops) en wanneer lukt het niet (tips)? Waarom is vertragen in deze zone van het veld zo belangrijk voor het 2-tal?; Waarom is het voor het 4-tal belangrijk om de bal zo snel mogelijk diep te spelen en hoe kun je dat samen bereiken?



C-Jeugd

Zone 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

Categorie	C-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Kansen scheppen versus Kansen verijdelen			Balbezit
Speldoel(en)	Kansen scheppen via aanval buitenom. Kansen verijdelen door vertragen.			<ul style="list-style-type: none"> • Neem open aan. • Houd diepte als drietal. • Behoud snelheid in passing.
Spelvorm	3 tegen 2 + keeper			Niet-balbezit
				<ul style="list-style-type: none"> • Vertraag de aanval. • Dwing de balbezitter buitenom. • Coach als achterste verdediger jouw medeverdediger.
				Omschakelen
Veld: half veld				Bij Balverlies:
Organisatie				<ul style="list-style-type: none"> • Zet druk op de balbezitter. • Sluit passingslijnen af. • Dwing de balbezitter naar jouw forehand.
Oranje 1 speelt Oranje 2 aan. Oranje 1, 2 en 3 spelen tegen Blauw 1 en 2 (+ keeper) de aanval uit om een kans te scheppen (3:2+K). Blauw 1 loopt de kortste weg naar de te verdedigen zone. Blauw 2 loopt om de achterste pylon naar de te verdedigen zone. Blauw scoort bij interceptie of duelwinst in het doeltje op de rechterzijlijn.				Bij Balwinst:
De oefening start opnieuw bij een doelpunt of een bal over de zijlijn. Na de linkerzone start de volgende aanval in de rechterzone.				<ul style="list-style-type: none"> • Zoek optie naar voren. • Speel de bal en sluit aan. • Gebruik ruimte aan de zijkant.
				Variatie (makkelijker/moeilijker)
				<ul style="list-style-type: none"> • Verander de techniek van het spelen van de 1^e pass (duwpass / slag / flats). • Start met 1 verdediger van Blauw buiten het vierkant voor de cirkel en 1 verdediger binnen het vierkant.
				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> • Kies als trainer een positie zodat je snel individuele feedback kunt geven.



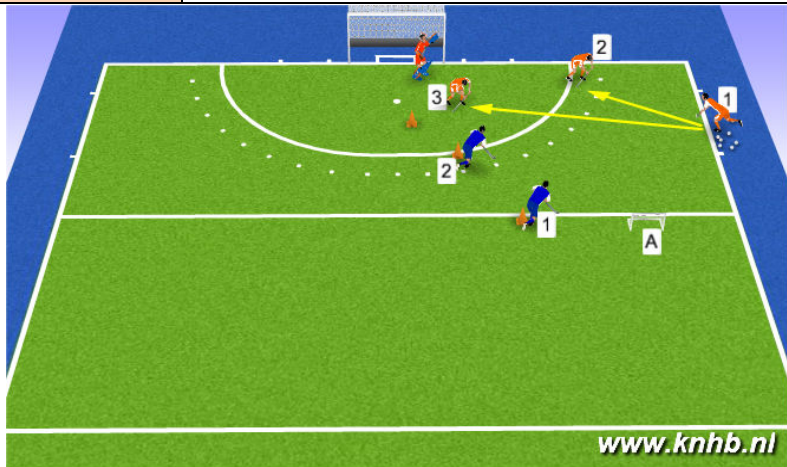
Voorbeelden: D-Jeugd

Hierbij een aantal voorbeelden van spel- en wedstrijdgerichte trainingsdelen voor de D11-jeugd. De basis is het Schema Doelspel Hockey, waarbij de onderstaande 4 spelzones worden onderscheiden; per spelzone wordt 1 voorbeeld gegeven.

- Zone 1: Uitverdedigen versus Storen
- Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen
- Zone 3: Opbouw helft tegenstander versus Vertragen
- Zone 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

D-Jeugd


Zone 1: Uitverdedigen versus Storen

Categorie	D-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Uitverdedigen versus Storen			Balbezit
Speldoel(en)	Vanaf zijlijn uitverdedigen onder druk. Storen van eerste uitverdedigingsfase in beperkte ruimte.			<ul style="list-style-type: none"> Maak het veld breed. Neem open aan na het scannen van de ruimte (door opbouwspelers). Diepte houden tussen beide linies (formatie 2-1; 1-1-1).
Spelvorm	3 tegen 2, gevolgd door 2 tegen 3 + keeper			Niet-balbezit
				<ul style="list-style-type: none"> Maak een keuze tussen direct druk geven op de balbezitter of de tegenstander laten komen en ruimte verkleinen. Dwing een passing of loopactie af naar de buitenkant (zijlijn). Coach als keeper de achterste opbouwspeler.
				Omschakelen
Veld: half veld				Bij Balverlies: <ul style="list-style-type: none"> Geef druk op de balbezitter. Speel compact en verklein de ruimte. Bij Balwinst: <ul style="list-style-type: none"> Speel bij voorkeur de bal i.p.v. met de bal. Zorg voor een snel aanspeelpunt in de diepte.
Organisatie				Variatie (makkelijker/moeilijker)
Oranje 1 start met een pass vanaf de zijlijn naar een van de opbouwspelers (Oranje 2, 3). Oranje verdedigt uit en scoort in het doeltje (A) op de 23 meter-lijn. Bij interceptie of duelwinst door Blauw (1, 2) scoren zij op het grote doel (2 Blauw tegen 3 Oranje + K). Oranje geeft bij balverlies direct druk op Blauw.				<ul style="list-style-type: none"> Bouw op met 3 spelers, waarbij de trainer de 1^e pass geeft naar 1 van de 3 Oranje spelers. Zorg voor een eventueel in spelers: 3 Oranje (met keeper) tegen 3 Blauw (3^e speler van Blauw start vanaf het doeltje op 23 meter-lijn).
De oefening start opnieuw na een doelpunt in 1 van de 2 doelen, na maximaal 2 omschakelmomenten of als de bal uit is.				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> Train dezelfde vorm ook aan de andere kant van het veld. Geef veel positieve feedback als de spelers goede keuzes maken.



D-Jeugd

Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen

Categorie	D-jeugd	Tijd	Ca. 20 min	Aandachtspunten
Zone	Opbouwen eigen helft versus Storen			Balbezit
Speldoel(en)	Spelen van 1:1 en 2:1/2:2 op kant, met gebruik van dreiging en schijn.			<ul style="list-style-type: none"> • Voer schijnactie bij het passeren. • Snij in na passeeractie; bescherm de bal t.o.v. de verdediger.
Spelvorm	1 tegen 1 naar 2 tegen 2			Niet-balbezit
				<ul style="list-style-type: none"> • Zoek zo snel mogelijk de tegenstander op. • Houd de stick aan/bij de bal. • Houd de tegenstander vóór je (op forehand).
				Omschakelen
Veld: half veld				Bij Balverlies:
Organisatie				<ul style="list-style-type: none"> • Zet direct druk op de balbezitter, snij de kortste weg naar het doel af.
<p>Speelrichting wedstrijd hanteren.</p> <p>- Doelen in midden van veld om besef van spelcontext te stimuleren (vanuit waar verdedig ik?, waar moet ik scoren?).</p> <p>1:1: de trainer speelt een bal op Oranje 1 of Blauw 2. Doel van de balbezitter is scoren. Doel van de verdediger is doelpunt voorkomen en zelf scoren.</p> <p>2:1: de trainer speelt een bal op Oranje 1 of Blauw 2. Als Oranje 1 de bal krijgt mag Oranje 3 meedoen in het speelveld van Oranje 1. Oranje 1 en 3 spelen een 2:1 op Blauw 4 (idem als Oranje 3 de bal krijgt (vak B)).</p> <p>2:2: idem als 2:1, als Blauw 2 de bal afpakt mag Blauw 4 meedoen met de aanval in het vak van Oranje 1 (vak A).</p>				Bij Balwinst:
				<ul style="list-style-type: none"> • Voer een snelle actie/doelpoging richting doelen uit.
				Variatie (makkelijker/moeilijker)
				<ul style="list-style-type: none"> • Varieer de aangooisnelheid. • Wijzig regelmatig de startlocatie.
				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> • Verhoog het tempo van het aangooien van de ballen. • Laat spelers zelf aangeven hoe de 2:1 wordt uitgespeeld.



D-Jeugd


Zone 3: Opbouw helpt tegenstander versus Vertragen

Categorie	D-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Opbouwen helpt tegenstander versus Vertragen			Balbezit
Speldoel(en)	Spelen van 1:1 en 2:1/2:2 op kant, met gebruik van dreiging en schijn. Herkennen en spelen van 1:1 duel verdedigend op kant, met gebruik van jab en blocktackle.			Bij 1:1: <ul style="list-style-type: none"> Dreig de tegenstander over zijn forehead te passeren en ga met een grote beweging langs zijn backhand (of andersom). Gooi na afloop van je passeeractie "de deur dicht"; bescherm de bal t.o.v. de verdediger. Bij 2:1: <ul style="list-style-type: none"> Dreig over forehead en zoek pass over linkervoet van verdediger. Voor de vrije man: bied je aan in de diepte over de linkervoet van de verdediger.
Spelvorm	1 tegen 1; 2 tegen 1; 2 tegen 2			
 <p style="text-align: right;">www.knhb.nl</p>				Niet-balbezit
Veld: half veld				Bij 1:1: <ul style="list-style-type: none"> Ga zo snel mogelijk naar je tegenstander toe. Houd de tegenstander vóór je (op jouw forehead). Bij 2:2: <ul style="list-style-type: none"> Voor de extra verdediger: speel vóór je man aan de binnenkant van het veld. Als de verdediger vóór je voldoende druk op de bal heeft mag je bijstappen (om de bal proberen af te pakken met een blocktackle).
Organisatie				Omschakelen
<ul style="list-style-type: none"> 1:1: de trainer speelt een bal op Oranje 1 of speler 3. Doel van de balbezitter is scoren. Doel van de verdediger Blauw is doelpunt voorkomen en zelf scoren. 2:1: de trainer speelt een bal op Oranje 1 of 2. Als Oranje 1 de bal krijgt mag Oranje 2 meedoen in het speelveld van Oranje 1. Oranje 1 en 2 spelen een 2:1 op Blauw 3 (idem als Oranje 2 de bal krijgt (vak B)). 2:2: idem als 2:1; als Blauw 3 de bal afpakt mag Blauw 4 meedoen met de aanval in het vak van Blauw 3 (vak A). 				Bij Balverlies: <ul style="list-style-type: none"> Geef druk op de bal. Blokkeer de kortste weg naar eigen doel. Bij Balwinst: <ul style="list-style-type: none"> Versnel (bij 1:1) of speel in (bij 2:1/2:2).
Variatie (makkelijker/moeilijker)				Tips
<ul style="list-style-type: none"> Verhoog de druk: starten in de dekking (dus Blauw 3 start achter Oranje 1) en Blauw 4 achter Oranje 2. Train het omschakelen bij 2:2: als Blauw 3 de bal afpakt speelt hij Blauw 4 (vak B) in; ze spelen in dat vak 2:2 tegen Oranje 1 en 2. 				<ul style="list-style-type: none"> Voer deze oefening tegelijk uit op 2 kanten. Geef vanuit het vak van de trainer de 1^e pass en bepaal zo het tempo. Hanteer de speelrichting van de wedstrijd.



D-Jeugd

Zone 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

Categorie	D-jeugd	Tijd	Ca. 20 min	Aandachtspunten
Zone	Kansen scheppen versus Kansen verijdelen			Balbezit
Speldoel(en)	Door middel van individuele actie scoren op de 3 doeltjes. Snelheid bij de actie naar het doel.			<ul style="list-style-type: none"> • Maak gebruik van passeertechnieken: haringtruc, dummy, links en recht liften. • Maak snelheid in de acties.
Spelvorm	1 tegen 1 op meerdere doeltjes			Niet-balbezit
 <p>Veld: ca. 25 x 15m, 4x uitzetten</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Dwing de balbezitter naar de zijkant. • Voorkom 'happen', instappen.
Organisatie				Omschakelen
<p>Oranje 1 tracht op snelheid Blauw 2 te passeren en in een van de 3 doeltjes te scoren. Blauw 2 probeert dat te verhinderen. Als hij de bal veroverd, mag hij van iedere afstand scoren op de blauwe doeltjes.</p> <p>Scoren alleen toegestaan m.b.v. flats of push. Na scoren door een van beide spelers wisselen met Oranje 3 resp. Blauw 4.</p>				<p>Bij Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zet direct druk op de balbezitter, begeleid deze naar de zijkant. <p>Bij Balwinst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voer een snelle actie/doelpoging uit richting doelen.
Variatie (makkelijker/moeilijker)				Variatie (makkelijker/moeilijker)
				<ul style="list-style-type: none"> • Speel met Oranje 1 en 3 tegen Blauw 2 waarbij Blauw 4 de extra verdediger wordt. • Tijd koppelen aan aanval bij 2:1+1.
Tips				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> • Geen snelheid, stap over naar 2:1+1. • Laat kort individueel oefenen als passeertechnieken te weinig worden gebruikt.




Voorbeelden: 8E-Jeugd

Hierbij een aantal voorbeelden van spel- en wedstrijdgerichte trainingsdelen voor de 8E-jeugd. De basis is het Schema Doelspel Hockey, waarbij de onderstaande 4 spelzones worden onderscheiden; per spelzone wordt 1 voorbeeld gegeven.

- Zone 1: Uitverdedigen versus Storen
- Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen
- Zone 3: Opbouw helft tegenstander versus Vertragen
- Zone 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

8E-Jeugd

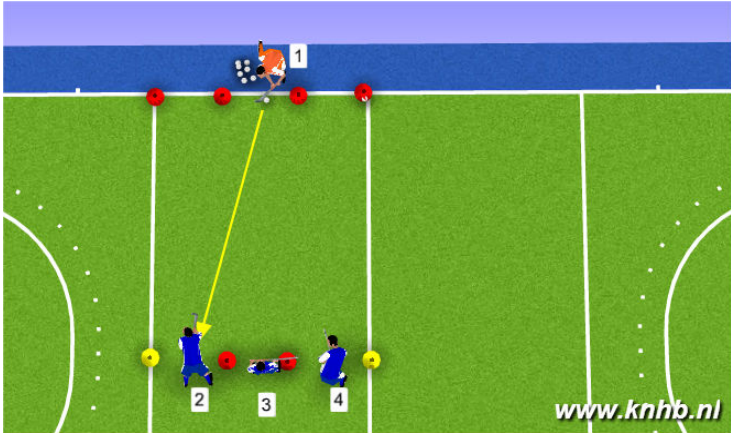
Zone 1: Uitverdedigen versus Storen

Categorie	8E-jeugd	Tijd	Ca. 15 min	Aandachtspunten
Zone	Uitverdedigen versus Storen			Balbezit
Speldoel(en)	In 4-mans-opbouw met middenvelder uitverdedigen en komen tot een effectieve scorepoging.			<ul style="list-style-type: none"> • Maak het veld breed. • Open aannames door opbouwspelers; open/gesloten aanname door middenvelder. • Houd diepte tussen beide linies.
Spelvorm	4 tegen 2 vijverspel			Niet-balbezit
 <p style="text-align: right; font-size: small;">www.knhb.nl</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Sluit de ruimte naast vijvers effectief af voor passing. • Anticipeer snel op spelverlegging. • Dwing foute passes af.
				Omschakelen
Veld: kwart veld				Variatie (makkelijker/moeilijker)
Organisatie				<ul style="list-style-type: none"> • Speelveld langer of korter. • Uitverdedigen met 2 spelers en 1 middenvelder of extra speler blauw inbrengen. • Vijvers groter maken.
<p>Oranje verdedigt uit met 3 spelers en heeft een middenvelder als aanspeelpunt in de diepte. Oranje kan scoren in de rode doeltjes op de zijlijn indien een speler de bal over de doellijn drijft.</p> <p>Als Blauw een pass onderschept of een duel wint, dan tracht zij zo snel mogelijk en van iedere afstand te scoren in de gele doeltjes.</p> <p>De 2 vierkanten (vijvers) mogen zowel lopend als d.m.v. de pass niet betreden of doorkruist worden.</p> <p>Pass over de grond d.m.v. push of flats.</p> <p>Het Oranje team start de oefening opnieuw op haar achterlijn. Na 3 doelpunten worden 2 Oranje spelers gewisseld met 2 Blauwe.</p>				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> • Bij voorkeur zelf fluiten. • Indien 2 veldjes wordt uitgezet, een ouder uitnodigen om te fluiten.



8E-Jeugd


Zone 1: Opbouwen eigen helft versus Storen

Categorie	8E-jeugd	Tijd	Ca. 20 min	Aandachtspunten
Zone	Opbouwen eigen helft versus Storen			Balbezit
Speldoel(en)	Tracht door middel van passing in de diepte te versnellen in de vrije ruimte. Zet snel de passlijnen dicht, geef druk op de balbezitter.			<ul style="list-style-type: none"> Dreig met de bal en met snelheid richting doel. Kijk als aanvallers naar elkaar bij het aanbieden naar de bal. Help de balbezitter door van de bal af te lopen.
Spelvorm	3 tegen 1 op 2 doeltjes			Niet-balbezit
				<ul style="list-style-type: none"> Begeleid met stick op de grond, forehand op balhoogte. Blijf uit de fysieke ruimte van de balbezitter. Houd de bal op jouw forehandkant.
Veld: 2 veldjes 20 x 25m.				Omschakelen
Organisatie				Bij Balverlies:
Oranje 1 passt naar Blauw 2. Blauw 2, 3, 4 proberen te scoren in de 2 goaltjes op de achterlijn. Oranje 1 probeert in balbezit te komen door op zijn sterke kant (fh) te verdedigen. Lukt dit dan kan hij scoren in de goal op de middenlijn (1½ meter breed).				<ul style="list-style-type: none"> Zet direct druk op de balbezitter, snij de kortste weg naar het doel af.
De oefening wordt opnieuw gestart als:				Bij Balwinst:
<ul style="list-style-type: none"> Blauw scoort in 1 van de 2 goaltjes op de achterlijn bij Oranje. Oranje 1 in de omschakeling scoort in de goal van Blauw. De bal over de achterlijn gaat. 				<ul style="list-style-type: none"> Houd de bal op snelle actie/doelpoging richting doelen.
				Variatie (makkelijker/moeilijker)
				<ul style="list-style-type: none"> Gebruik 1 doeltje i.p.v. 2. Varieer in aanspelen.
				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> Verhoog druk door af en toe tijd op te nemen. Laat spelers zelf aangeven hoe 3:1 wordt uitgespeeld.



8E-Jeugd


Zone 3: Opbouw helpt tegenstander versus Vertragen

Categorie	8E-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Opbouwen helpt tegenstander versus Vertragen			Balbezit
Speldoel(en)	Door middel van passing versnellen in de diepte in de vrije ruimte. Zo hoog mogelijk op kant houden op je forehand, daar de 1:1 isoleren.			<ul style="list-style-type: none"> Houd met de bal dreiging en snelheid richting doel. Speel medespeler hard en zuiver aan wanneer je druk voelt/gaat voelen. Kijk als aanvaller naar elkaar bij het aanbieden naar de bal.
Spelvorm	3 tegen 1			Niet-balbezit
 <p>Veld: kwart veld van een 8-tal speelveld (20x25m.)</p> <p style="text-align: right;">www.knhb.nl</p>				<ul style="list-style-type: none"> Begeleid met de stick op de grond, forehand op balhoogte en blijf uit fysieke ruimte van de balbezitter. Dwing pass naar achteren of pass breed af is beter dan pass diep. Zorg dat je altijd tussen de bal en het eigen doel staat.
				Omschakelen
Organisatie				Variatie (makkelijker/moeilijker)
<p>De oefening start wanneer Blauw 1 passt naar Oranje 1 (aanvaller). Oranje 1, 2 en 3 proberen te scoren in de 2 goaltjes (A/B) op de achterlijn (3:1).</p> <p>Blauw 1 probeert in balbezit te komen door op zijn sterke kant (forehand) te verdedigen. Lukt dit, dan kan hij scoren in de goal op de middenlijn (1½ meter breed).</p> <p>De vorm stopt als:</p> <ul style="list-style-type: none"> Oranje scoort in 1 van de 2 goaltjes (A/B). Blauw 1 in de omschakeling scoort het doeltje op de 'middenlijn'. De bal over de achterlijn (bij goaltjes A/B) gaat. <p>Uitzonderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bal over de zijlijn is een normale inslag. Overtreding is een normale vrije slag. 				<ul style="list-style-type: none"> Blauw 1 passt naar Oranje 2 of Oranje 3. Zet, i.p.v. 2 goaltjes aan de zijlijn, 1 doel in het midden zodat de verdediger wordt beloond als hij de aanvaller op kant houdt.
				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> Door middel van vragen stellen op ontdekkende wijze de leerdoelen realiseren. Wanneer lukt het wel (tops)?, Wanneer lukt het niet (tips)?



8E - Jeugd

Zone 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

Categorie	8E-jeugd	Tijd	Ca. 20 min	Aandachtspunten
Zone	Kansen scheppen versus Kansen verijdelen			Balbezit
Speldoel(en)	Door middel van snelheid en passing tot scoren te komen. Bij balverlies snel passlijnen dicht, druk op de balbezitter.			<ul style="list-style-type: none"> Zorg voor dreiging en snelheid richting doel. Kijk als aanvallers naar elkaar bij het aanbieden naar de bal. Help de balbezitter door van de bal weg te lopen.
Spelvorm	3 tegen 2			
 <p>Veld: 2 veldjes 20 x 25m.</p>				<ul style="list-style-type: none"> Niet-balbezit Begeleiden, stick op de grond, forehand op balhoogte. Blijf uit de fysieke ruimte van de balbezitter. Houd de bal op jouw forehandkant.
Organisatie				Omschakelen
<p>Blauw 1 passt naar een van de spelers van oranje, b.v. 2 (bij volgende poging naar een andere speler).</p> <p>Oranje scoort als 2 passt naar een medespeler die de bal over de doellijn (zijlijn) tussen de rode pylonen stopt. De 2 verdedigers van blauw trachten dat te voorkomen en scoren zelf na het veroveren van de bal in de gele doeltjes (2m. breed). Zij mogen van iedere afstand scoren.</p> <p>Passing, scoren m.b.v. de push of flats.</p> <p>De ploegen wisselen na 3 pogingen van oranje (reservespeler blauw wisselt met tweetal door).</p>				<p>Bij Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zet direct druk op de balbezitter, snij de kortste weg naar het doel af. <p>Bij Balwinst:</p> <ul style="list-style-type: none"> Snelle actie/doelpoging richting doelen.
Variatie (makkelijker/moeilijker)				Tips
<ul style="list-style-type: none"> Doeltjes kleiner. Veld dieper. Maximale tijd koppelen aan de 3 pogingen. 				<ul style="list-style-type: none"> Druk verhogen door af en toe tijd op te nemen. Zelf laten aangeven hoe 3:2 wordt uitgespeeld.



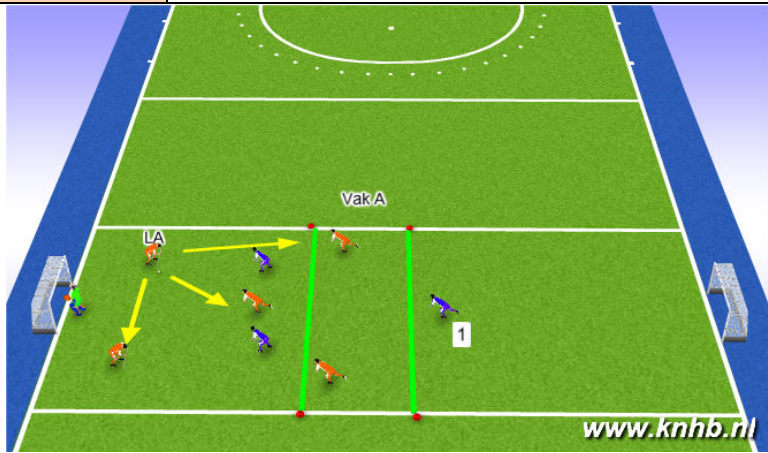
Voorbeelden: 6E-Jeugd

Hierbij een aantal voorbeelden van spel- en wedstrijdgerichte trainingsdelen voor de 6E-jeugd. De basis is het Schema Doelspel Hockey, waarbij de onderstaande 4 spelzones worden onderscheiden; per spelzone wordt 1 voorbeeld gegeven.

- Zone 1: Uitverdedigen versus Storen
- Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen
- Zone 3: Opbouw helft tegenstander versus Vertragen
- Zone 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

6E-Jeugd


Zone 1: Uitverdedigen versus Storen

Categorie	6E-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Uitverdedigen versus Storen			Balbezit
Speldoel(en)	Zonder risico uitverdedigen. Passlijnen dicht, bal onderscheppen.			<ul style="list-style-type: none"> • Speel altijd de vrije speler aan, pass met goede snelheid en richting. • Zorg dat je altijd aanspeelbaar bent. • Gebruik de push, de schuifslag of de flats.
Spelvorm	3 tegen 2 + keeper			
				Niet-balbezit
Veld: een achtste veld				Omschakelen Bij Balverlies: <ul style="list-style-type: none"> • Geef druk op de balbezitter en probeer de bal snel terug te veroveren. Bij Balwinst: <ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor snelle acties en speel de vrije speler aan.
Organisatie				
Team Oranje tracht vanaf de linksachter (LA) in een overtal (3:2) uit te verdedigen en naar 1 van de 2 Oranje spelers te spelen die in het groene vak A staan. Lukt dat, dan krijgen ze 1 punt. Team Blauw kan bij bal veroveren scoren op het doel met doelverdediger. Als Team Blauw balcontact maakt, mag de wachtende speler Blauw (1) meedoen totdat het spel eindigt. De Oranje spelers 4+5 moeten in het groene vak A blijven.				Variatie (makkelijker/moeilijker)
Spelers wisselen na 3 doelpunten van positie en/of van Oranje en Blauw. Het spel start na een doelpunt opnieuw bij de linksachter (LA).				Tips <ul style="list-style-type: none"> • Indien gewenst spel onderbreken en wijzen op a) keuzes van de balbezitter en b) aanbieden van de vrije spelers. • Geef 1 aanwijzing per keer en houd het kort.



6E-Jeugd


Zone 2: Opbouw eigen helft versus Storen

Categorie	6E-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Opbouwen eigen helft versus Storen			Balbezit
Speldoel(en)	Speel de vrije spelers aan. Passlijnen dicht, bal onderscheppen.			<ul style="list-style-type: none"> • Speel altijd de vrije speler aan, pass met goede snelheid en richting. • Zorg dat je altijd aanspelbaar bent. • Gebruik de push, de schuifslag of de flats.
Spelvorm	5 tegen 2 en 5 tegen 3			
				Niet-balbezit
				<ul style="list-style-type: none"> • Blijf altijd achter de bal. • Verdedig met z'n tweeën (drieën) op stickafstand uit elkaar. • Lok het maken van fouten uit.
Veld: een achtste veld				Omschakelen
Organisatie				Bij Balverlies: <ul style="list-style-type: none"> • Geef druk op de balbezitter en probeer de bal snel terug te veroveren. Bij Balwinst: <ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor snelle acties en speel de vrije speler aan.
Team Oranje tracht het spel vanaf de linksachter (LA) in een overtalsituatie 5:2 op de eigen helft op te bouwen en uiteindelijk de bal in het groene vak (vak A) te drijven (= +1 punt). Team Blauw (2 spelers in het veld) probeert de bal af te pakken en 1 van de 2 Blauwe spelers in het tegenovergestelde groene vak B aan te spelen (= +2 punten). Als de Blauwe spelers in het veld de bal aanraken, mag de wachtende Blauw 1 volledig meespelen en wordt het 5:3. Ploegen wisselen na 3 doelpunten van positie en/of van Oranje en Blauw. Het spel start na een doelpunt opnieuw bij de linksachter (LA).				Variatie (makkelijker/moeilijker)
				<ul style="list-style-type: none"> • Naast de wachtende speler (1) staat nog 1 wachtende speler (2), zodat bij balcontact van 1 van de 2 Blauwe spelers in het veld er een Blauw 4-tal ontstaat i.p.v. een Blauw 3-tal. • In dit geval staat er maar 1 Blauwe speler in het doel van Blauw (vak B).
				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> • Onderbreek, indien gewenst, en wijs op a) keuzes van de balbezitter en b) aanbieden van de vrije spelers. • Geef 1 aanwijzing per keer en houd het kort.



6E-Jeugd


Zone 3: Opbouw helpt tegenstander versus Vertragen

Categorie	6E-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Opbouwen helpt tegenstander versus Vertragen			Balbezit
Speldoel(en)	Speel de vrije spelers aan. Passlijnen dicht, bal onderscheppen.			<ul style="list-style-type: none"> • Speel altijd de vrije speler aan, pass met goede snelheid en richting. • Zorg dat je altijd aanspeelbaar bent. • Gebruik de push, de schuifslag of de flats.
Spelvorm	3 tegen 2 + keeper en 5 tegen 3 + keeper			Niet-balbezit
 <p>Veld: een achtste veld</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Blijf altijd achter de bal. • Verdedig met z'n tweeën (drieën) op stickafstand uit elkaar. • Lok het maken van fouten uit.
				Omschakelen
Organisatie				Variatie (makkelijker/moeilijker)
<p>Team Oranje tracht vanaf de linksachter (LA) in een overtalsituatie 3:2 (+K) het spel op de helft van de tegenstander op te bouwen en uiteindelijk een Oranje speler in het groene vak A aan te spelen en vervolgens samen een doelpunt te maken (+1 punt).</p> <p>De 2 Oranje spelers in het groene vak A moeten in dat vak blijven! Er is nu sprake van een overtal 5:3 (+K). Team Oranje mag de bal niet door het 4-kant spelen dat is aangegeven in lichtgevende kleur voor het doel waar Oranje moet scoren. Team Blauw (2 spelers in het veld) probeert de bal af te pakken en 1 van de 2 Blauwe spelers in het tegenovergestelde groene vak B aan te spelen (+2 punten).</p> <p>Als de Blauwe spelers in het veld de bal aanraken, mag de wachtende Blauwe speler (1) volledig meespelen in het hele veld en wordt het 5:3 (+K).</p> <p>Ploegen wisselen na 3 doelpunten van positie en/of van Oranje en Blauw.</p> <p>Het spel start na een doelpunt opnieuw bij de linksachter (LA).</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Naast de wachtende Blauwe speler (1) staat nog 1 wachtende speler (2), zodat bij balcontact van 1 van de 2 Blauwe spelers in het veld er een Blauw 4-tal ontstaat i.p.v. een Blauw 3-tal. • Er is nu sprake van een overtal 5:4(+K). • In dit geval staat er maar 1 Blauwe speler in het doel van Blauw (vak B).
Tips				<ul style="list-style-type: none"> • Onderbreek, indien gewenst, en wijs op a) keuzes van de balbezitter en b) aanbieden van de vrije spelers. • Geef 1 aanwijzing per keer en houd het kort.



6E-Jeugd

Zone 4: Kansen Scheppen versus Kansen verijdelen

Categorie	6E-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Zone	Kansen scheppen versus Kansen verijdelen			Balbezit
Speldoel(en)	Speel de vrije spelers aan. Passlijnen dicht, bal onderscheppen.			<ul style="list-style-type: none"> • Speel altijd de vrije speler aan, en pass met goede snelheid en richting. • Zorg dat je altijd aanspelbaar bent. • Gebruik de push, de schuifslag of de flats.
Spelvorm	5 tegen 2 + keeper en 5 tegen 3 + keeper			
				Niet-balbezit
Veld: een achtste veld				<ul style="list-style-type: none"> • Blijf altijd achter de bal. • Verdedig met z'n tweeën (drieën) op stickafstand uit elkaar. • Lok het maken van fouten uit.
Organisatie				
<p>Team Oranje tracht vanaf de linksachter (LA) in een overtal 5:2 (+K) kansen te scheppen en een doelpunt te maken (+1 punt).</p> <p>Zodra de LA over de groene lijn drijft, mag Blauw 1 mee gaan storen en ontstaat er een overtal 5:3 (+K). Team Blauw (in aanvang met 2 verdedigers in het veld) probeert de kansen te verijdelen, de bal af te pakken en Blauw 2 in het groene vak A aan te spelen (+2 punten).</p> <p>Ploegen wisselen na 3 doelpunten van positie en/of van Oranje en Blauw.</p> <p>Het spel start na een doelpunt opnieuw bij de linksachter (LA).</p>				Omschakelen
				<p>Bij Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geef druk op de balbezitter en probeer de bal snel terug te veroveren. <p>Bij Balwinst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor snelle acties en speel de vrije speler aan.
				Variatie (makkelijker/moeilijker)
				<ul style="list-style-type: none"> • In plaats van te beginnen met 2 Blauwe verdedigers in het veld, kan ook meteen begonnen worden met 3 verdedigers in het veld. Er is dan meteen sprake van een overtal 5:3 (+K). • In dat geval staat Blauw 2 alléén in vak A.
				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> • Onderbreek, indien gewenst, en wijs op a) keuzes van de balbezitter en b) aanbieden van de vrije spelers. • Geef 1 aanwijzing per keer en houd het kort.