



A - Jeugd

Fase 1: Uitverdedigen versus Storen

Categorie	A-jeugd	Tijd	Ca. 25min	Aandachtspunten
Fases	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
 <p style="text-align: right;">www.knhb.nl</p>				<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: <ul style="list-style-type: none"> • Geef direct druk op de balbezitter en begeleid deze naar de zijkant. Balwinst: <ul style="list-style-type: none"> • Voer een snelle actie/doelpoging uit richting doeltjes.
Organisatie				Variatie (makkelijker/moeilijker)
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. 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. Blauw wisselt met oranje na 2 doelpunten van een van beide ploegen.				<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 geeft aandacht aan schijnpass. • Laat spelers zelf aangeven hoe positie te kiezen.

Dit is een voorbeeld van een spel- en wedstrijdgerichte training vanuit het Schema Doelspel hockey, met de onderstaande 4 spelfases: www.knhb.nl onder de KNHB Academie.

Fase 1: Uitverdedigen versus Storen

Fase 2: Opbouw eigen helft versus Ontregelen


Fase 3: Opbouw helft tegenstander Versus Vertragen

Fase 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen



A - Jeugd

Fase 2: Opbouw eigen helft versus Ontregelen

Categorie	A-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Fases	Opbouwen eigen helft versus Ontregelen			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.
				Omschakelen
Veld: 2x uitzetten op een half veld				Bij Balverlies:
Organisatie				<ul style="list-style-type: none"> • Zet direct druk op de balbezitter en begeleid deze naar de zijkant.
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. 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. Scoren is alleen toegestaan d.m.v. flats of push over de grond. Na scoren wisselen de 2 vakspelers van het betreffende team.				Bij Balwinst:
				<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.

Dit is een voorbeeld van een spel- en wedstrijdgerichte training vanuit het Schema Doelspel hockey, met de onderstaande 4 selfsfasen: www.knhb.nl onder de KNHB Academie.

Fase 1: Uitverdedigen versus Storen

Fase 2: Opbouw eigen helft versus Ontregelen

Fase 3: Opbouw helft tegenstander Versus Vertragen

Fase 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen



A - Jeugd

Fase 3: Opbouw helft tegenstander versus Vertragen

Categorie	A-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Fases	Opbouwen helft 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 etc.) 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 bal; sta aan de helpkant klaar voor versnelling.
Spelvorm	6 tegen 5 + keeper			Niet-balbezit
<p style="text-align: right;">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).

Dit is een voorbeeld van een spel- en wedstrijdgerichte training vanuit het Schema Doelspel hockey, met de onderstaande 4 spelfases: www.knhb.nl onder de KNHB Academie.

Fase 1: Uitverdedigen versus Storen

Fase 2: Opbouw eigen helft versus Ontregelen

Fase 3: Opbouw helft tegenstander Versus Vertragen

Fase 4: Kansen scheppen versus Kansen vrijdelen



A - Jeugd

Fase 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

Categorie	A-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Fases	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				<p>Bij Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geef bij balverlies direct druk op de balbezitter. • Hergroep snel tussen balbezitter en eigen doel. <p>Bij Balwinst:</p> <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. Bij onderschepping/duelwinst door Blauw, dan scoort Blauw op een van de doeltjes (A/B) aan de zijkant tussen 23 meter-lijn en middenlijn. Oefening start opnieuw na een doelpunt, de bal gaat over achterlijn/middenlijn of na maximaal 3 omschakelmomenten.				<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).
				Tips
				<ul style="list-style-type: none"> • Loop als trainer rondom om individuele feedback te kunnen geven.

Dit is een voorbeeld van een spel- en wedstrijdgerichte training vanuit het Schema Doelspel hockey, met de onderstaande 4 spelfases: www.knhb.nl onder de KNHB Academie.

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