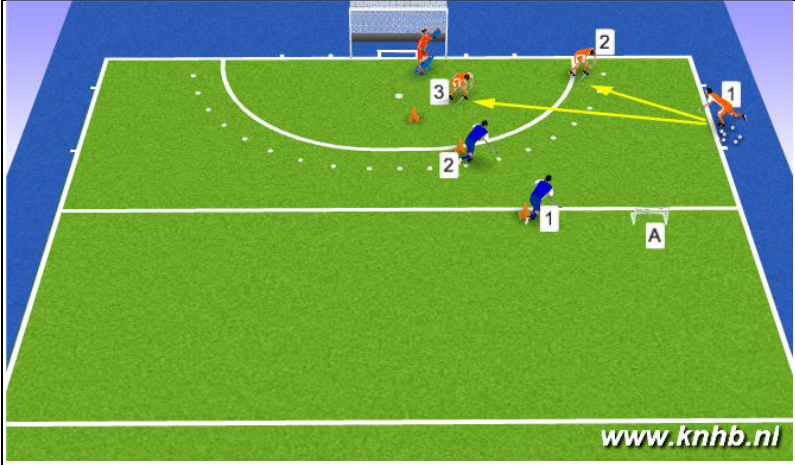




D11 - Jeugd

Fase 1: Uitverdedigen versus Storen

Categorie	D11-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Fases	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 lijnes (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:
Organisatie				<ul style="list-style-type: none"> Geef druk op de balbezitter. Speel compact en verklein de ruimte.
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.				Bij Balwinst:
De oefening start opnieuw na een doelpunt in 1 van de 2 doelen, na maximaal 2 omschakelmomenten of als de bal uit is.				<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.
				Variatie (makkelijker/moeilijker)
				<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 evental in spelers: 3 Oranje (met keeper) tegen 3 Blauw (3^e speler van Blauw start vanaf het doeltje op 23 meter-lijn).
				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.

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

**D11 - Jeugd**

Fase 2: Opbouw eigen helft versus Ontregelen

Categorie	D11-jeugd	Tijd	Ca. 20 min	Aandachtspunten
Fases	Opbouwen eigen helft versus Ontregelen			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.

Dit is een voorbeeld van een spel- en wedstrijdgerichte training vanuit het Schema Doelspel hockey, met de onderstaande 4 selffases: www.knfb.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



D11 - Jeugd

Fase 3: Opbouw helpt tegenstander versus Vertragen

Categorie	D11-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Fases	Opbouwen helpt tegenstander versus Vertragen/afbreken			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 forehand 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.
Spelvorm	1 tegen 1; 2 tegen 1; 2 tegen 2			Bij 2:1: <ul style="list-style-type: none"> Dreig over forehand en zoek pass over linkervoet van verdediger. Voor de vrije man: bied je aan in de diepte over de linkervoet van de verdediger.
<p>www.knhb.nl</p>				Niet-balbezit
				Bij 1:1: <ul style="list-style-type: none"> Ga zo snel mogelijk naar je tegenstander toe. Houd de tegenstander vóór je (op jouw forehand).
Veld: half veld				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)
				<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.
				Tips
				<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.

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

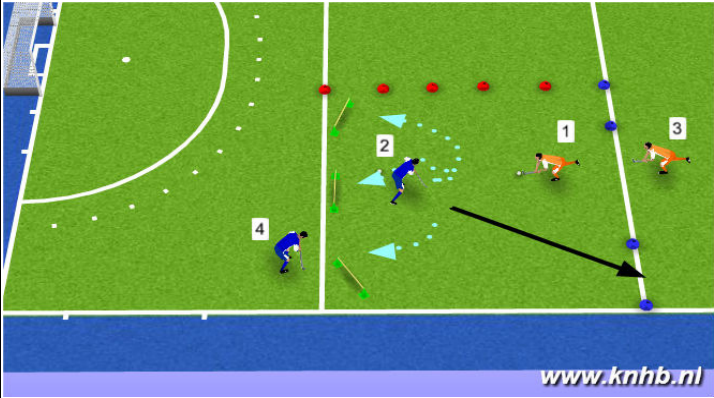
Fase 2: Opbouw eigen helpt versus Ontregelen

Fase 3: Opbouw helpt tegenstander Versus Vertragen

Fase 4: Kansen scheppen versus Kansen vrijdelen

**D11 - Jeugd**

Fase 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

Categorie	D11-jeugd	Tijd	Ca. 20 min	Aandachtspunten
Fases	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
				<ul style="list-style-type: none"> • Dwing de balbezitter naar de zijkant. • Voorkom 'happen', instappen.
				Omschakelen
Veld: ca. 25 x 15m, 4x uitzetten				Bij Balverlies: <ul style="list-style-type: none"> • Zet direct druk op de balbezitter, begeleid deze naar de zijkant.
Organisatie				Bij Balwinst: <ul style="list-style-type: none"> • Voer een snelle actie/doelpoging uit richting doelen.
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. Scoren alleen toegestaan m.b.v. flats of push. Na scoren door een van beide spelers wisselen met Oranje 3 resp. Blauw 4.				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
				<ul style="list-style-type: none"> • Geen snelheid, stap over naar 2 tegen 1+1. • Laat kort individueel oefenen als passeertechnieken te weinig worden gebruikt.

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