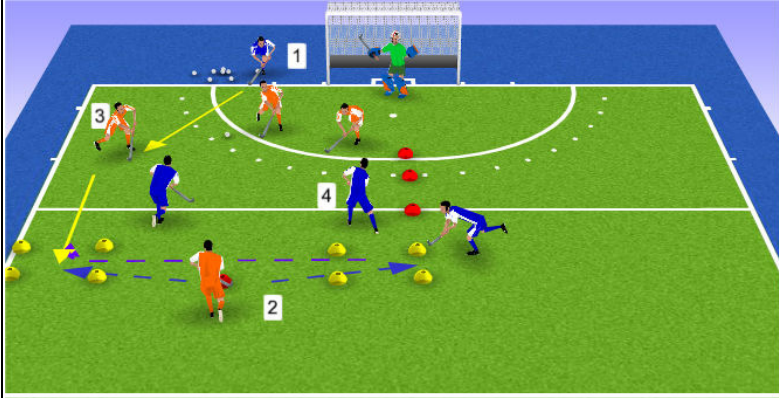


**B - Jeugd**

## Fase 1: Uitverdedigen versus Storen

Categorie	B-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
<b>Fases</b>	<b>Uitverdedigen versus Storen</b>			<b>Balbezit</b>
<b>Speldoel(en)</b>	Via snel en gericht samenspel medespeler aanspelen. Bij balverlies passlijnen dicht.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pass met goede snelheid en richting.</li> <li>• Ben aanspeelbaar, zeker in de vakken (buitenkant).</li> <li>• Gebruik de harde schijnpass (flats en push).</li> </ul>
<b>Spelvorm</b>	4 tegen 2 scoren in vakken			<b>Niet-balbezit</b>
 <p style="text-align: right;"><i>www.knhb.nl</i></p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dwing de balbezitter naar de zijkant.</li> <li>• Zet de passlijnen dicht, zeker naar de vakken.</li> <li>• Voer een snelle counter uit na het veroveren bal.</li> </ul>
				<b>Omschakelen</b>
<b>Veld: 2x uitzetten op een half veld (30 bij 20 m.)</b>				Bij Balverlies: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet direct druk op de balbezitter en begeleid deze naar de zijkant.</li> </ul> Bij Balwinst: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voer een snelle actie/doelpoging uit richting cirkel en doel.</li> </ul>
<b>Organisatie</b>				<b>Variatie (makkelijker/moeilijker)</b>
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 opbouwbeurten. De teams wisselen van functie na 3x balaanname door Oranje of 2 doelpunten door Blauw.				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik 1 speler om aan te spelen in het vak.</li> <li>• Maak het veld minder diep.</li> <li>• Laat max. 3x overspelen, dan vak inspelen.</li> </ul>
				<b>Tips</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderbreek, indien gewenst, en geef aandacht aan de schijnpass.</li> <li>• Laat spelers zelf aangeven hoe positie te kiezen.</li> </ul>

Dit is een voorbeeld van een spel- en wedstrijdgerichte training vanuit het Schema Doelspel hockey, met de onderstaande 4 spelfases: [www.knhb.nl](http://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

**B - Jeugd**

## Fase 2: Opbouw eigen helft versus Ontregelen

Categorie	B-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Fases	Opbouwen eigen helft versus Ontregelen			<b>Balbezit</b>
Speldoel(en)	Via snel en gericht samenspel scoren. Bij balverlies passlijnen dicht.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pass met snelheid (versnellen) en zuiverheid.</li> <li>• Kijk voor aanname (pre-scanning), ruimte herkennen.</li> <li>• Maak gebruik van schijnbewegingen en schijnpass.</li> </ul>
Spelvorm	4 tegen 3 scoren in vakken			<b>Niet-balbezit</b>
 <p>www.knhb.nl</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begeleid met stick op de grond, forehand op balhoogte.</li> <li>• Blijf uit fysieke ruimte van de balbezitter.</li> <li>• Coach elkaar (belangrijk!).</li> </ul>
				<b>Omschakelen</b>
<p><b>Veld: 2x uitzetten op een half veld</b></p> <p><b>Organisatie</b></p> <p>Bal start bij speler 1. Oranje moet door goed samenspel punten te vergaren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De bal verplaatsen van rood vak naar geel vak naar rood vak zonder dat de tegenstander de bal aangeraakt heeft is 1 punt.</li> <li>• De bal over de lijn AB drijven is 2 punten.</li> </ul> <p>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.</p>				<p><b>Bij Balverlies:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet direct druk op de balbezitter, snij de kortste weg naar het doel af.</li> </ul> <p><b>Bij Balwinst:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voer een snelle actie/doelpoging uit richting doeltjes.</li> </ul>
<b>Variatie (makkelijker/moeilijker)</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speel 4:2 i.p.v. 4:3.</li> <li>• Gebruik 1 doeltje van 2 meter i.p.v. lijn AB.</li> </ul>
<b>Tips</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geef aandacht aan het onderling coachen.</li> <li>• Laat spelers zelf aangeven hoe overtal wordt uitgespeeld.</li> </ul>

Dit is een voorbeeld van een spel- en wedstrijdgerichte training vanuit het Schema Doelspel hockey, met de onderstaande 4 selffases: [www.knhb.nl](http://www.knhb.nl) onder de KNHB Academie.

Fase 1: Uitverdedigen versus Storen

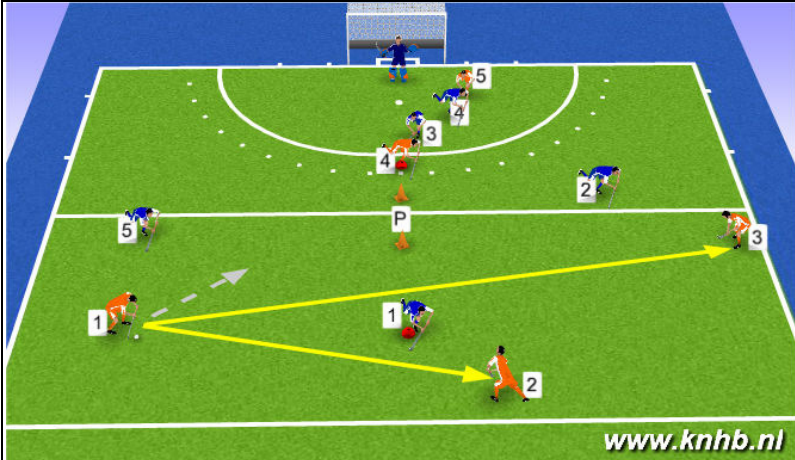
Fase 2: Opbouw eigen helft versus Ontregelen

Fase 3: Opbouw helft tegenstander Versus Vertragen

Fase 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

**B - Jeugd**

## Fase 3: Opbouw helpt tegenstander versus Vertragen

Categorie	B-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
<b>Fases</b>	<b>Opbouwen helpt tegenstander versus Vertragen/afbreken</b>			<b>Balbezit</b>
<b>Speldoel(en)</b>	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"> <li>Blijf sterk aan de bal (forehand), scherm bal af.</li> <li>Speel hoog baltempo om verdediging uit elkaar te spelen.</li> <li>Timing van overtal op helpkant is belangrijk (na inpassen alles in een versnelling).</li> </ul>
<b>Spelvorm</b>	5 tegen 4 + keeper			<b>Niet-balbezit</b>
 <p style="text-align: right;"><a href="http://www.knhb.nl">www.knhb.nl</a></p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Zet pass terug dicht (v1).</li> <li>Druk vanuit binnenkant forehand op balbezitter (v2).</li> <li>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).</li> </ul>
				<b>Omschakelen</b>
<b>Veld: half veld</b>				<p>Bij Balverlies:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zet kortste weg naar doel dicht.</li> <li>Ontregel tegenstander door korte stickdruk op balbezitter.</li> <li>Verdedig compact als team.</li> </ul> <p>Bij Balwinst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Maak gebruik van de ruimte in voorwaartse richting.</li> <li>Pass de bal diep en sluit meteen aan.</li> </ul>
<b>Organisatie</b>				<b>Variatie (makkelijker/moeilijker)</b>
<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 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.</p> <p>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"> <li>Creëer aan de helpkant een man-meer of man-minder situatie, afhankelijk van je doelstelling.</li> <li>Haal je een strafcorner, dan krijg je 1 punt; scoor je een doelpunt, dan krijg je 2 punten. Als dit lukt na een goede verplaatsing (door poortje P) dan krijg je een bonuspunt.</li> </ul>
				<b>Tips</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Begeleid de training met een fluit.</li> <li>Gooi zelf de nieuwe ballen erin (nadat de bal over de zijlijn of achterlijn is gegaan).</li> </ul>

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

Fase 1: Uitverdedigen versus Storen

Fase 2: Opbouw eigen helft versus Ontregelen


Fase 3: Opbouw helpt tegenstander Versus Vertragen

Fase 4: Kansen scheppen versus Kansen vrijdelen



## B - Jeugd

### Fase 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

Categorie	B-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
<b>Fases</b>	<b>Kansen scheppen versus Kansen verijdelen</b>			<b>Balbezit</b>
<b>Speldoel(en)</b>	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"> <li>• Neem open aan.</li> <li>• Houd diepte als viertal (spelen in 2 of 3 linies).</li> <li>• Scan snel de ruimte voor de aanname.</li> </ul>
<b>Spelvorm</b>	4 tegen 3 + keeper			<b>Niet-balbezit</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertraag de aanval.</li> <li>• Dwing de balbezitter buitenom.</li> <li>• Coach als achterste verdediger je medeverdediger.</li> </ul>
				<b>Omschakelen</b>
<b>Veld: kwart veld</b>				Bij Balverlies:
<b>Organisatie</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geef bij balverlies direct druk op de balbezitter.</li> <li>• Kom snel en compact tussen de balbezitter en het eigen doel.</li> </ul>
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. 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.				Bij Balwinst:
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Houd controle over de bal ondanks druk van tegenstander.</li> <li>• Loop na balwinst uit het duel.</li> </ul>
				<b>Variatie (makkelijker/moeilijker)</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainer: wissel wijze van aanspelen (vlakke bal, stuitbal, hoge bal in vrije ruimte, op de keeper).</li> <li>• Vergroot/verklein het doel op rand cirkel.</li> </ul>
				<b>Tips</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijdsduur 6 min. Daarna korte evaluatie, dan volgende ronde van 6 min. Indien nodig tijdsduur naar boven/naar beneden aanpassen.</li> <li>• Kies als trainer een zodanige positie dat je afwisselend de bal in het spel kunt brengen.</li> </ul>

Dit is een voorbeeld van een spel- en wedstrijdgerichte training vanuit het Schema Doelspel hockey, met de onderstaande 4 spelfases: [www.knhb.nl](http://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