




C - Jeugd

Fase 1: Uitverdedigen versus Storen

Categorie	C-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Fases	Uitverdedigen versus Storen			
Speldoel(en)	In 3-mans-opbouw met middenvelder uitverdedigen en komen tot een effectieve scorepoging. Storen van eerste uitverdedigingsfase.			Balbezit
Spelvorm	4 tegen 3 + keeper en 3 tegen 1 + keeper			<ul style="list-style-type: none"> Maak veld breed. Neem open aan (vleugelspelers); neem open/gesloten aan (middenvelder). Houd diepte tussen beide linies.
				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).
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. 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). 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.				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.

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



C - Jeugd

Fase 2: Opbouw eigen helft versus Ontregelen

Categorie	C-jeugd	Tijd	Ca. 20 min	Aandachtspunten
Fases	Opbouwen eigen helft versus Ontregelen			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
				Bij Balverlies: <ul style="list-style-type: none"> • Zet direct druk op de balbezitter, snijd de kortste weg naar het doel af. Bij Balwinst: <ul style="list-style-type: none"> • Zoek de vrije ruimte en speel de zekere pass.
Organisatie				Variatie (makkelijker/moeilijker)
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. De vorm wordt opnieuw gestart als: <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"> • Varieer wijze van passing (bijv. d.m.v. push pass). • Zet extra verdediger erbij als het 4-tal makkelijk scoort.
				Tips
				<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?

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

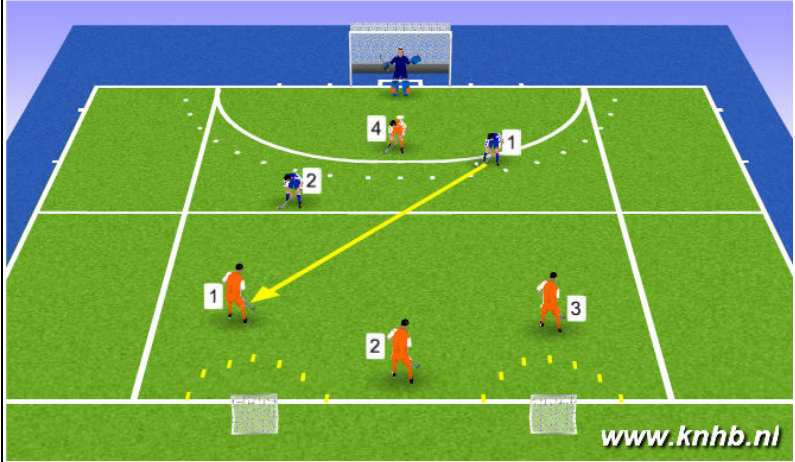
Fase 2: Opbouw eigen helft versus Ontregelen

Fase 3: Opbouw helft tegenstander Versus Vertragen

Fase 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

**C - Jeugd**

Fase 3: Opbouw helft tegenstander versus Vertragen

Categorie	C-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Fases	Opbouwen helft tegenstander versus vertragen/afbreken			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 aannname (pre-scanning) en herken ruimte. Neem vrije slagen en inslagen zo snel mogelijk. Gebruik pushpass.
Spelvorm	3 (4) tegen 2 + keeper			Niet-balbezit
				<ul style="list-style-type: none"> Werk samen (elkaars rug dekken), geef druk op de bal geven, houd de bal op je 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)				Bij Balverlies: <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. Bij Balwinst: <ul style="list-style-type: none"> Zoek de vrije ruimte. Speel een zekere pass spelen of versnel zelf sterk.
Organisatie				Variatie (makkelijker/moeilijker)
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). De vorm stopt als: <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. Uitzonderingen: <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?

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



C - Jeugd

Fase 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

Categorie	C-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
Fases	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 je 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. De oefening start opnieuw bij een doelpunt of een bal over de zijlijn. Na de linkerzone start de volgende aanval in de rechterzone.				Bij Balwinst:
				<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.

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