


**D8 - Jeugd**

## Fase 1: Uitverdedigen versus Storen

Categorie	D8-jeugd	Tijd	Ca. 15 min	Aandachtspunten
Fases	Uitverdedigen versus Storen			<b>Balbezit</b>
Speldoel(en)	In 4-mans-opbouw met middenvelder uitverdedigen en komen tot een effectieve scorepoging.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak het veld breed.</li> <li>• Open aannames door opbouwspelers; open/gesloten aanname door middenvelder.</li> <li>• Houd diepte tussen beide linies.</li> </ul>
Spelvorm	4 tegen 2 vijverspel			<b>Niet-balbezit</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sluit de ruimte naast vijvers effectief af voor passing.</li> <li>• Anticipeer snel op spelverlegging.</li> <li>• Dwing foute passes af.</li> </ul>
				<b>Omschakelen</b>
<b>Veld: kwart veld</b>				Bij Balwinst:
<b>Organisatie</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benut snel aanspeelpunt in de diepte.</li> </ul>
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. 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. De 2 vierkanten (vijvers) mogen zowel lopend als d.m.v. de pass niet betreden of doorkruist worden. Pass over de grond d.m.v. push of flats. Het Oranje team start de oefening opnieuw op haar achterlijn. Na 3 doelpunten worden 2 Oranje spelers gewisseld met 2 Blauwe.				Bij Balverlies:
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direct passlijn naar doel dicht.</li> <li>• Felle druk op balbezitter.</li> </ul>
				<b>Variatie (makkelijker/moeilijker)</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speelveld langer of korter.</li> <li>• Uitverdedigen met 2 spelers en 1 middenvelder of extra speler blauw inbrengen.</li> <li>• Vijvers groter maken.</li> </ul>
				<b>Tips</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij voorkeur zelf fluiten.</li> <li>• Indien 2 veldjes wordt uitgezet, een ouder uitnodigen om te fluiten.</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

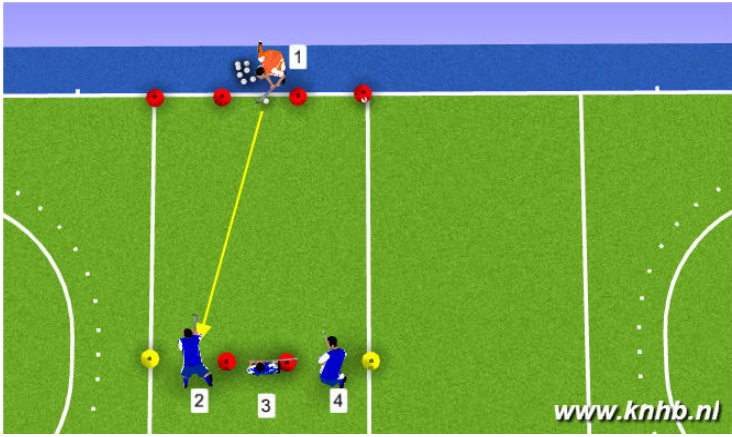
Fase 2: Opbouw eigen helft versus Ontregelen

Fase 3: Opbouw helft tegenstander Versus Vertragen

Fase 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

**D8 - Jeugd**

## Fase 2: Opbouw eigen helft versus Ontregelen

Categorie	D8-jeugd	Tijd	Ca. 20 min	Aandachtspunten
<b>Fases</b>	<b>Opbouwen eigen helft versus Ontregelen</b>			<b>Balbezit</b>
<b>Speldoel(en)</b>	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"> <li>Dreig met de bal en met snelheid richting doel.</li> <li>Kijk als aanvallers naar elkaar bij het aanbieden naar de bal.</li> <li>Help de balbezitter door van de bal af te lopen.</li> </ul>
<b>Spelvorm</b>	3 tegen 1 op 2 doeltjes			<b>Niet-balbezit</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Begeleid met stick op de grond, forehand op balhoogte.</li> <li>Blijf uit de fysieke ruimte van de balbezitter.</li> <li>Houd de bal op je forehandkant.</li> </ul>
				<b>Omschakelen</b>
<b>Veld: 2 veldjes 20 x 25m.</b>				Bij Balverlies:
<b>Organisatie</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Zet direct druk op de balbezitter, snij de kortste weg naar het doel af.</li> </ul>
Oranje 1 past 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). De oefening wordt opnieuw gestart als:				Bij Balwinst:
<ul style="list-style-type: none"> <li>Blauw scoort in 1 van de 2 goaltjes op de achterlijn bij Oranje.</li> <li>Oranje 1 in de omschakeling scoort in de goal van blauw.</li> <li>De bal over de achterlijn gaat.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Houd de bal op snelle actie/doelpoging richting doelen.</li> </ul>
<b>Variatie (makkelijker/moeilijker)</b>				<b>Tips</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gebruik 1 doeltje i.p.v. 2.</li> <li>Varieer in aanspelen.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Verhoog druk door af en toe tijd op te nemen.</li> <li>Laat spelers zelf aangeven hoe 3:1 wordt uitgespeeld.</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



## D8 - Jeugd

### Fase 3: Opbouw helpt tegenstander versus Vertragen

Categorie	D8-jeugd	Tijd	Ca. 25 min	Aandachtspunten
<b>Fases</b>	<b>Opbouwen helpt tegenstander versus vertragen/afbreken</b>			<b>Balbezit</b>
<b>Speldoel(en)</b>	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"> <li>Houd met de bal dreiging en snelheid richting doel.</li> <li>Speel medespeler hard en zuiver aan wanneer je druk voelt/gaat voelen.</li> <li>Kijk als aanvaller naar elkaar bij het aanbieden naar de bal.</li> </ul>
<b>Spelvorm</b>	3 tegen 1			<b>Niet-balbezit</b>
 <p><b>Veld: kwart veld van een 8-tal speelveld (20x25m.)</b></p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Begeleid met de stick op de grond, forehand op balhoogte en blijf uit fysieke ruimte van de balbezitter.</li> <li>Dwing pass naar achteren of pass breed af is beter dan pass diep.</li> <li>Zorg dat je altijd tussen de bal en je eigen doel staat.</li> </ul>
<b>Organisatie</b>				<b>Omschakelen</b>
<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). 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"> <li>Oranje scoort in 1 van de 2 goaltjes (A/B).</li> <li>Blauw 1 in de omschakeling scoort het doeltje op de 'middenlijn'.</li> <li>De bal over de achterlijn (bij goaltjes A/B) gaat.</li> </ul> <p>Uitzonderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bal over de zijlijn is een normale inslag.</li> <li>Overtreding is een normale vrije slag.</li> </ul>				<p><b>Bij Balverlies:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hockey naar de ruimte en maak tempo.</li> </ul> <p><b>Bij Balwinst:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Houd meteen druk op de bal.</li> <li>Kom zo snel mogelijk tussen de bal en je eigen doel en help je medespeler.</li> </ul>
<b>Variatie (makkelijker/moeilijker)</b>				<b>Tips</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Blauw 1 passt naar Oranje 2 of Oranje 3.</li> <li>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.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Door middel van vragen stellen op ontdekkende wijze de leerdoelen realiseren. Wanneer lukt het wel (tops), wanneer lukt het niet (tips)?</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 verijdelen

**D8 - Jeugd**

## Fase 4: Kansen scheppen versus Kansen verijdelen

Categorie	D8-jeugd	Tijd	Ca. 20 min	Aandachtspunten
Fases	<b>Kansen scheppen versus Kansen verijdelen</b>			<b>Balbezit</b>
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"> <li>Zorg voor dreiging en snelheid richting doel.</li> <li>Kijk als aanvallers naar elkaar bij het aanbieden naar de bal.</li> <li>Help de balbezitter door van de bal weg te lopen.</li> </ul>
Spelvorm	3 tegen 2			<b>Niet-balbezit</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Begeleiden, stick op de grond, forehand op balhoogte.</li> <li>Blijf uit de fysieke ruimte van de balbezitter.</li> <li>Houd de bal op je forehandkant.</li> </ul>
				<b>Omschakelen</b>
<b>Veld: 2 veldjes 20 x 25m.</b>				Bij Balverlies:
<b>Organisatie</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Zet direct druk op de balbezitter, snij de kortste weg naar het doel af.</li> </ul>
Blauw 1 passt naar een van de spelers van oranje, b.v. 2 (bij volgende poging naar een andere speler). 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. Passing, scoren m.b.v. de push of flats. De ploegen wisselen na 3 pogingen van oranje (reservespeler blauw wisselt met tweetal door).				Bij Balwinst:
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Snelle actie/doelpoging richting doelen.</li> </ul>
				<b>Variatie (makkelijker/moeilijker)</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Doeltjes kleiner.</li> <li>Veld dieper.</li> <li>Maximale tijd koppelen aan de 3 pogingen.</li> </ul>
				<b>Tips</b>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Druk verhogen door af en toe tijd op te nemen.</li> <li>Zelf laten aangeven hoe 3:2 wordt uitgespeeld.</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