WE ARE HOCKEY
HOCKEYWERKT

WINNEN | WEEK 6

THEMA: WINNEN

1. WARMING-UP

* Warming-up
* De ballen liggen bij A en 1

UITLEG IN STAPPEN:

VARIANT 1

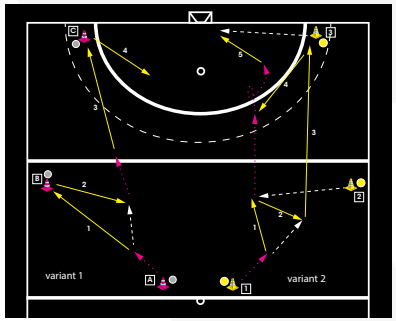
1. A drijft richting B en passt uit de loop (duwpass)
2. B passt de bal terug op de doorgelopen A
3. A versnelt met de bal en passt de bal op C
4. A sprint voor de gele flapjes/marker lijn (verdediger) en ontvangt de bal terug van C
5. A scoort 2 touch

VARIANT 2

1. 1 drijft op en passt naar de vrijgekomen 2
2. 2 passt terug (give&go) naar 1 en rent vervolgens richting kopcirkel
3. 1 geeft een harde pass naar 3
4. 3 passt de bal naar 2 die d.m.v. een passeeractie zichzelf vrijspeelt in de cirkel
5. 2 passt/flatst de bal naar de doorgelopen 3
6. 3 scoort

WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Zet de oefening eerst neer bij de pionnen voordat je een uitleg gaat geven en praat ze door de oefening heen
2. De pass van en naar de achterlijn (C/3) bepaalt het meest of er een goalkans ontstaat. Focus je daar het meest op.



FOCUSPUNTEN:

1. Alle passes worden in beweging gegeevn
2. Waar gebruik je welke pass? Een duwpass is het meest nauwkeurig én snel maar zijn de kinderen sterk genoeg om C/3 in te spelen met een duwpass?

2. 'OP KANT HOUDEN'

* 'Op kant houden' en 'naar kant brengen'
* De ballen liggen bij A - 1 én de trainer.

UITLEG IN STAPPEN:

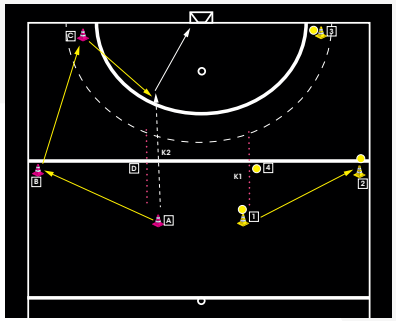
1. De trainer roept welke kant mag starten (in het voorbeeld kant 1)
2. A passt naar B en sprint aan de binnenkant van het gele vak richting kopcirkel
3. B passt naar C
4. C passt naar A. A scoort
5. Op het moment dat A scoort gebeuren er 2 dingen:
- 1 passt naar 2 (kant 2 start)
- D/4 nemen plaats bij de pionnen K1 (kant 1) en K2 (kant 2)
6. Vanaf het moment dat 2 de bal ontvangt ontstaat er een 3v3 (A/B/C tegen 1/2/3). Wanneer zwart de bal afpakt mogen ze scoren op het kleine goaltje. Ze mogen niet in het gele vak komen.
7. Wanneer deze bal uitgaat (scoren of zijlijn uit) passt de trainerde laatste bal naar K1
8. Er ontstaat nu een 4v4 waarbij de bal niet door de gele flapjeslijn heen mag. Wanneer de bal afgepakt wordt kan er recht van aanval gehaald worden bij de trainer.

VARIATIES:

1. De trainer passt de bal naar K2. Deze móet vooruit (1v1 winnen of een eliminerende pass)
2. Al bij de 3v3 kan er recht van aanval gehaald worden bij de trainer.

WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Verdedigend focus je op het naar één kant krijgen van de aan vallende partij en het effect van een duel verliezen
2. Ben alert dat je af en toe wat extra ballen moet inpassen omdat het niet verloopt zoals je wilt. Ben luid en duidelijk.



FOCUSPUNTEN:

1. De verdedigende partij probeert de aanvallers aan de kant te houden waar ze al zijn. Daarnaast verdedigen ze zoveel mogelijk buiten de cirkel.
2. Vanaf D/4 veel druk op de bal. Laat je coachen door de mensen achter je.

3. ELIMINEREND AANNEMEN

* Eliminerend aannemen
* De ballen liggen bij A aan beide kanten

UITLEG IN STAPPEN:

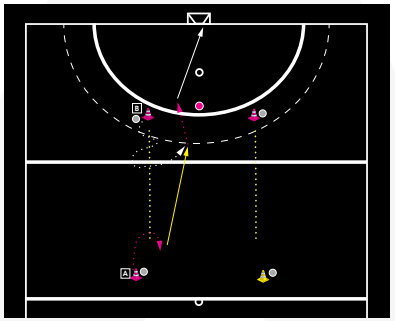
1. A en B kijken elkaar aan en starten tegelijkertijd
2. A drijft tot aan het eerste flapje/pion en haalt de bal terug
3. B slalomt tegelijkertijd met stick maar zonder bal door de gele flapjes/pionnen
4. Op het moment dat A afslaat doet B hetzelfde met zijn rug/billen 'tegen' de gele pion aan.
5. A passt de bal naar B dusdanig dat hij nog steeds met zijn billen richting de gele pion kan wegdraaien.
5. B scoort

VARIATIES:

1. De trainer zet licht druk waardoor ze nog een passeeractie moeten maken
2. Links van de gele pion de bal ontvangen = rechts van de trainer scoren.

WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Indien aanwezig kun je zwembad noodles/ foam noodles gebruiken zodat je 2 kanten tegelijkertijd druk kunt zetten
2. Deze passes en aannames zijn te gebruiken in de vorige én volgende oefening.



FOCUSPUNTEN:

1. De bal van A moet goed op maat zijn
2. B heeft split-vision ná zijn aanname (hij ziet goal/tegenstander én de bal)

4. WINNEN IN ONDERTAL

* 'Winnen in ondertal'
* De ballen liggen bij A-C en 3.

UITLEG IN STAPPEN:

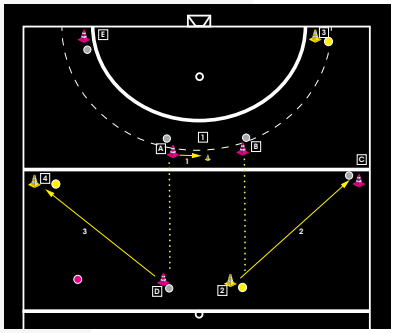
1. A speelt de bal naar 1
2. 1 probeert te scoren terwijl A én B hem verdedigen. Wanneer A en B de bal afpakken spelen ze óf 2v1 richting het grote doel of ze spelen de bal naar 2.
3. 2 speelt de bal naar C er ontstaat nu een 3v3 (A/B/C - 1/2/3). De bal mag niet door de gele plapjes lijn heen. Als Wit de bal afpakt scoren ze op het kleine goaltje of passen naar D.
4. D passt naar 4. Er ontstaat nu een 5v4 (A/B/C/D/E - 1/2/3/4). Als zwart de bal afpakt scoren ze op het kleine goaltje.

VARIATIES:

1. 1 mag de bal zelf ook naar 2 passen. Als A en B de bal afpakken mag deze naar D.
2. Verplaats de positie van B naar voren. Dat garandeert meer succes voor zwart.

WAT DOE JIJ ALS TRAINER:

1. Blijf wederom enorm duidelijk. Wie start? Wat moet die doen? Praat en communiceer kort maar krachtig.
2. Ben alert. Spring af en toe in als er een groot verschil is qua teams.



FOCUSPUNTEN:

1. 1 kan zijn duel vergemakkelijken wanneer hij B gelijk afsnijdt bij zijn aanname.
2. 4/C zitten in een lastig pakket. Versnellen ze gelijk richting cirkel in ondertal of vertragen ze zodat ze meer mensen hebben.

© HOCKEYWERKT | SK

HOCKEYWERKT
the indian maharadja
JUSTLEASE
JOBINVEST
NIKKI