C-B-A | TRAINING 15

THEMA: TACTISCH AANVALLEN

OVERZICHT

Voor je ligt training 15.
De tweede after-Corona training.

*Tijdens deze training hoeven de spelers géén 1,5 meter afstand meer te houden van elkaar. Wel van de trainer.

Gedurende de training houden we ons nog steeds aan de volgende regels:

- Spelers mogen alleen eigen materiaal aanraken, zoals stick en bidon
- Er wordt getraind zonder hesje, vraag spelers daarom een donker en een licht shirt mee te nemen
- Het is voor iedereen verboden om de neus te ledigen en/of te spugen op het veld
- Ballen worden alleen door de trainer aangeraakt, spelers raken de bal alleen met de stick aan
- Ander trainingsmateriaal zoals bijvoorbeeld pilonnen wordt alleen door de trainer aangeraakt
- De Corona-verantwoordelijke verzorgt met handschoenen voor distributie van het trainingsmateriaal over de velden
- Materiaal wordt aan het eind van het trainingsblok/ de dag gedesinfecteerd door de Corona-verantwoordelijke
- Alleen gebruik maken van eigen keepersspullen, indien een keeper hierover beschikt. Anders zonder keeper trainen.

1. VOORWAARDS AANNEMEN

*Verdeel de spelers over 2 teams (let op: kleur shirt/trui).
*De ballen starten bij speler B

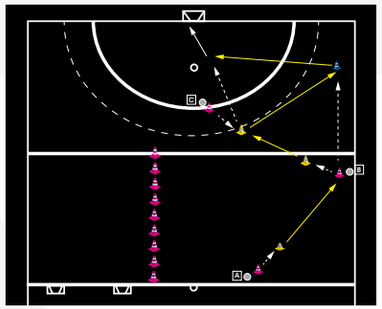
UITLEG IN STAPPEN:

1. A DRIJFT OP EN PASST BIJ DE GELE PION NAAR B
2. B DRIJFT OP EN PASST BIJ DE GELE PION NAAR C
3. C IS IN DE BAL GEKOMEN EN SPEELT EEN GIVE&GO MET B
4. B IS OP HOOG TEMPO DOORGESPRINT EN PASST DE BAL TERUG NAAR C ZODRA DEZE LAAT ZIEN KLAAR TE ZIJN
5. C SCOORT (LIEFST ONE-TOUCH).

VARIATIES:

DE ENE KANT START WANNEER DE ANDERE KANT (BIJNA) KLAAR IS.

1. A schuift na zijn pass onder B. B laat de bal 'vallen' (speelt terug naar) A. A speelt C in.
2. Zet bij de gele pion van B een verdediger neer.



FOCUSPUNTEN:

1. De essentie is om een uitbraak/counter goed uit te voeren. Geen getreuzel
2. Aannames stil in de stick (laat je rechterhand wat losser/zachte hand).

2. VERSNELLEN OVER DE ZIJKANTEN

UITLEG IN STAPPEN:

Deel 1:

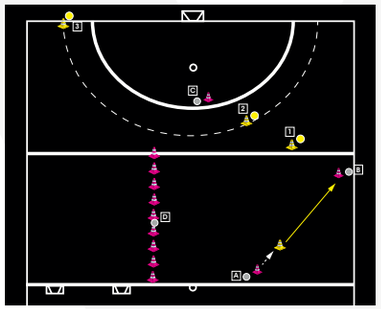
1. A passt de bal naar B
2. B/C spelen een 2v2 tegen 1/2
   - Als Wit de bal afpakt mogen ze 3 of 4 inspelen.
   - Zwart scoort op het grote goal

Deel 2:

3. B/C/D spelen een 3v4 tegen 1/2/3/4. Wit kan scoren op het kleine goaltje
4. Pakt zwart de bal af spelen zij richting het grote goal.
5. Dit loopt door totdat een van de 2 partijen heeft gescoord.

Deel 3:

6. A drijft op voor een laatste 4v4
7. Is de as open dan kun je door blijven lopen.



FOCUSPUNTEN:

1. Bij 2v2 moet er geëlimineerd worden op een plek waar dit ook kan. Of speel een give&go om op die manier het overtal te creeëren.
2. B/C/D zetten z.s.m. druk op de bal.

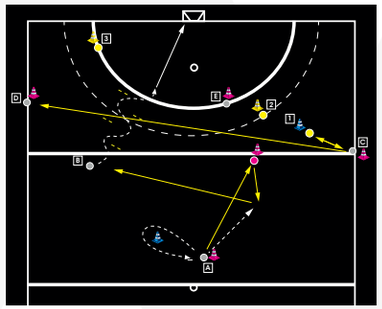
3. ELIMINEREND NAAR BINNEN

UITLEG IN STAPPEN:

1. A drijft met de bal naar links (schijnloop), versnelt de bal terug en passt de trainer in
2. A loopt in de bal van de trainer en passt de bal naar B.
3. B maakt passeeracties naar de cirkel en scoort.
4. C speelt en kaats met 1.
5. C speelt de bal naar D. Er wordt een 3v3 ge speeld rondom het cirkel gebied
6. Wit kan recht van aanval halen door A of B in te spelen die de

VARIATIES:

1. B speelt mee na zijn schot. Er ontstaat een 4v3.
2. B hoort bij Wit. A bij Zwart. Er ontstaat een 4v4.



FOCUSPUNTEN:

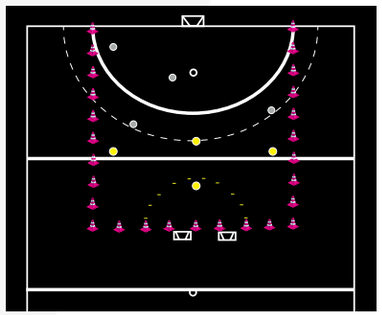
1. Aan de zijkanten mag je een duel aangaan. Zoek het zelfs op, zorg voor een overtal
2. Gaan we in het midden het duel aan moet er back-up zijn.

4. VOORWAARDS IN DE PRAKTIJK

*Verdeel de spelers over 2 teams (let op; kleur shirt/trui)

UITLEG IN STAPPEN:

Je speelt met 3 teams. Elke wedstrijd duurt 3 minuten met 1 minuut tussenpauze. Rouleer met de klok mee.
Speel 2 of meer gehele rondes.



© HOCKEYWERKT | SK

HOCKEYWERKT
the indian maharadja
JOBINVEST
NIKKI sámen voor goud