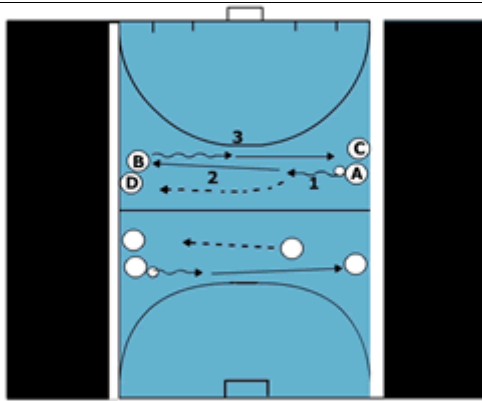


Training 1



zaalhockey: overspelen

Doel: warming up, oefenen overspelen

Aantal spelers: 3- of 4-tallen

Nodig: een bal per 3-tal

zaalhockey: overspelen ●

Doel van de oefening: warming up en oefenen overspelen van de bal in de zaal

Aantal spelers: 3- of 4-tallen

Nodig: een bal per 3-tal

De organisatie

- verdeel de spelers over 3- of 4-tallen;
- twee spelers bij de balk, één of twee spelers bij de balk aan de andere kant van het veld;
- een bal en enkele reserve ballen per 3- of 4-tal

De oefening

- 1.speler A drijft de bal op en speelt de bal naar de overkant of geeft de bal over aan speler B;
- 2.speler B drijft de bal terug, speelt of geeft de bal over aan speler C; etc.

Variaties

- drijven van de bal en op de helft pushen uit de loop naar de overkant;
- drijven van de bal met de bal aan de stick en op de helft naar rechts uitwijken;
- drijven en op de helft versnellen;
- drijven van de bal met de bal aan de stick en op de helft naar links uitwijken.

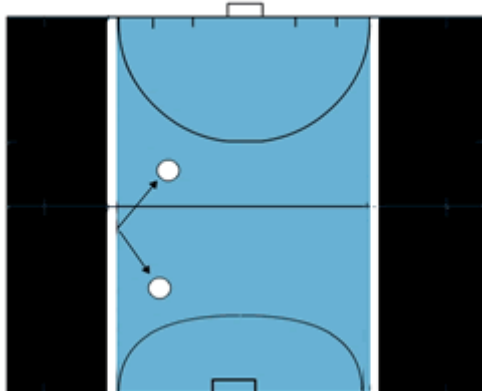
Aanwijzingen

Drijven van de bal met de forehand

- stick in de normale greep;
- knieën buigen, bovenlichaam groot houden, rechte rug;
- balpositie rechtsvoor;
- stick 45° t.o.v. de grond;
- balcontact, bal aan de stick;
- aandacht voor de bal én de omgeving (split vision);
- bij de richtingsverandering naar links de bal 'meetrokken';
- bij de richtingsverandering naar rechts 'om de bal heen lopen' of de bal eerst met de haak terughalen.

Duwpass

- de techniek lijkt op pushen;
- de bal ligt nu (rechts) voor het lichaam;
- via een korte, krachtige beweging de bal wegduwen;
- hefboomeffect: rechterhand duwt de bal weg, de linkerhand bovenaan trekt de stick naar het lichaam;
- er is kort balcontact tijdens het duwen.



zaalhockey: wennen aan de balk

Doel: wennen spelen tegen de balk

Aantal spelers: tweetallen

Nodig: bal per tweetal

zaalhockey: wennen aan de balk ●

Doel van de oefening: wennen spelen tegen de balk

Aantal spelers: tweetallen

Nodig: bal per tweetal

De organisatie

- 2 spelers stellen zich op tegenover elkaar bij de balk;
- zorg voor voldoende ruimte tussen de tweetallen.

De oefening

- de spelen de bal via de balk over naar elkaar; na enige tijd wisselen de spelers van kant.

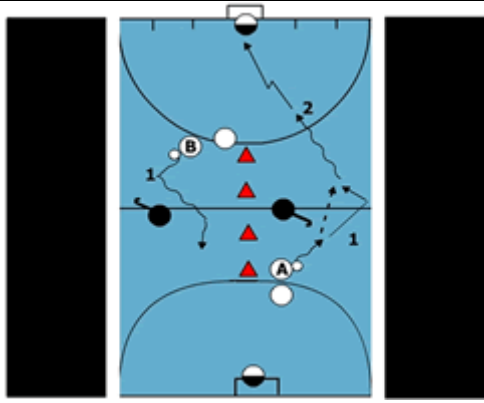
Variatie

- afwisselend overspelen via de balk en zonder gebruik van de balk;
- na aanname doorbewegen naar voren.

Aanwijzingen

Spelen via de balk

- "de hoek van inval is de hoek van uitval";
- spelen van de balk d.m.v. een duwpass of push;



zaalhockey: duel bij de balk

Doel: uitspelen 1:1 langs de balk

Aantal spelers: 6-12, evt. 1 of 2 keepers

Nodig: pylonen, aanvallers een bal

zaalhockey: duel bij de balk ●●

Doel van de oefening: uitspelen 1 tegen 1 langs de balk

Aantal spelers: 6-12, evt. 1 of 2 keepers

Nodig: pylonen, aanvallers een bal

De organisatie

- zet met pylonen links en rechts van het veld twee stroken uit; hoe smaller de strook, des te moeilijker voor de aanvallers;
- links en rechts tussen de balk en de pylonen een verdediger bij de middenlijn;
- de overige spelers verdelen zich op de beide posities rechts achter; evt. keeper(s) in het doel.

De oefening

- 1.de aanvallers starten rechtsachter, dribbelen op de verdediger af en proberen deze te passeren, al dan niet gebruik makend van de balk;
 - 2.na het passeren, afronden op het doel;
- de verdediger moet de bal rond de middenlijn afpakken, dus niet helemaal tot het doel meeverdedigen;
 - lukt het de verdediger de bal af te pakken, dan mag deze aanvallen; de aanvaller wordt verdediger.

Aanwijzingen

Aanvaller

- de verdediger via de balk passeren of via een "trappetje" over de forehead van de verdediger;
- maak gebruik van een schijn voordat je gaat passeren;
- als de verdediger ver genoeg van de balk staat (ca. 2-3 meter), de bal gedoseerd tegen de balk spelen, t.h.v. de verdediger; vervolgens ook zelf tussen de balk en de verdediger doorbewegen.



zaalhockey: 2 tegen 1

Doel: oefenen uitspelen 2:1 evtt. met balk

Aantal spelers: 8-14, keeper(s)

Nodig: pylonen, ca. 20 ballen

zaalhockey: 2 tegen 1 ●●●

Doel van de oefening: oefenen uitspelen van een 2 tegen 1 al dan niet met gebruik van de balk

Aantal spelers: 8 - 14, 1 of 2 keepers

Nodig: enkele pylonen, ca. 20 ballen

De organisatie

- zet met pylonen links en rechts van het veld twee stroken uit; hoe smaller de strook, des te moeilijker voor de aanvallers;
- links en rechts tussen de balk en de pylonen een verdediger bij de middenlijn;
- aan beide kanten van de verdediger een aanvaller; evt. keeper(s) in het doel.

De oefening

- 1.speler A drijft de bal iets op; A probeert nu via een pass de verdediger te passeren en zo B te bereiken;
- 2.speler B neemt de bal aan, gaat de cirkel binnen en rondt af;
- 3.als de verdediger de bal onderschept, moet A verdedigen; zo niet, dan neemt A de plaats over van B en B neemt de plaats over van speler C.

Aanwijzingen

Speler A

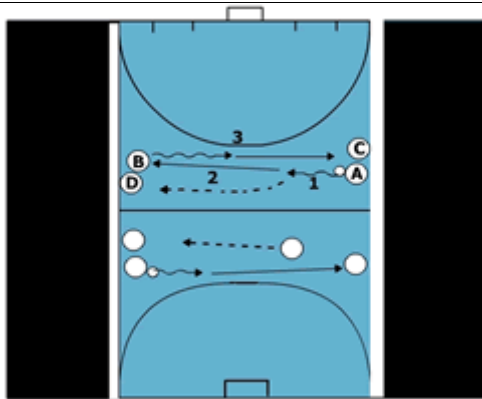
- opdrijven met de bal voor de rechtervoet;
- schijn maken met het lichaam of d.m.v. "split vision" zodat de verdediger niet weet wat je gaat doen
- nu is de keuze om de bal via de balk of rechtstreeks naar speler B te spelen.

Speler B

- geef d.m.v. een "lead"(aanduiding bv. met je stick) waar je de bal wilt ontvangen;
- na aanname direct de cirkel in om te scoren.

Verdediger

- probeer de aanvaller te verleiden een kant te kiezen door schijnruimte te geven.



zaalhockey: frontaal aannemen

Doel: oefenen frontaal aannemen

Aantal spelers: 3- of 4-tallen

Nodig: een bal per 3-tal

zaalhockey: frontaal aannemen

Doel van de Oefening: opwarmen en oefenen aannemen van de bal van Frontaal

Aantal spelers: 3 - van 4-tallen

Nodig: EEn bal per 3-tal

De Organisatie

- verdeel de spelers over 3- of 4-tallen;
- twee spelers bij de balk, één of twee spelers bij de balk aan de andere kant van het veld;
- een bal en enkele reserve ballen per 3- of 4-tal

De oefening

- 1.speler A drijft de bal iets op en speelt de bal naar de overkant naar B;
- 2.speler B drijft de bal terug en speelt de bal naar speler C; etc.

Variaties

- de bal op de backhand van de speler aan de overkant spelen;
- A passt uit stilstand, B loopt in en neemt de bal in de loop aan; daarna doorspelen op C die weer stilstaand aanneemt.

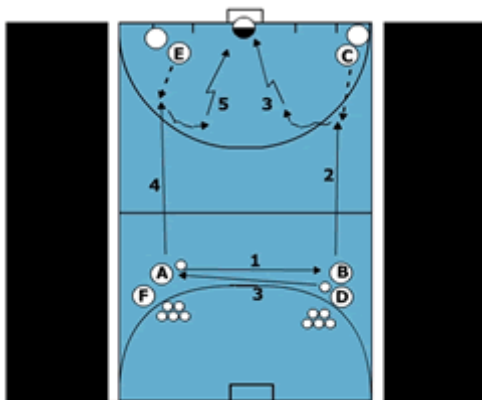
Aanwijzingen

Frontaal aannemen van de bal

- brede spreidstand;
- de voeten staan naast elkaar i.p.v. één voor en één achter; hierdoor komt de schouderas dwars op de balweg te staan;
- de bal met de steel stoppen en niet met de haak;
- de bal iets inklemmen door de stick iets voorover te draaien;
- de bal vóór je stoppen, de ellebogen dus licht strekken;
- als de bal teveel naar rechts komt, uitstappen met je rechtervoet.

Frontaal aannemen in de loop

- je hebt de keuze om de bal hoog aan te nemen of laag met de steel;
- de bal schuin voor je aannemen;
- iets afremmen tijdens het aannemen;



zaalhockey: frontaal aannemen en scoren

Doel: oefenen frontaal aannemen in de loop

Aantal spelers: 8 - 12, keeper

Nodig: voldoende ballen

zaalhockey: frontaal aannemen en scoren

Doel van de oefening: oefenen frontaal aannemen in de loop en afronden op doel

Aantal spelers: 8 - 12, keeper

Nodig: voldoende ballen

De organisatie

- links en rechts, net achter de middenlijn, voldoende ballen;
- spelers bij de ballen en spelers links- en rechtsvoor in de hoeken;
- keeper in het doel.

De oefening

- 1.speler A bij de middenlijn speelt breed op speler B;
- 2.speler B draait open en speelt speler C aan, die vanuit de hoek naar de bal komt inlopen;
- 3.speler C neemt de bal frontaal in de loop aan, draait open/door, gaat de cirkel in en rondt af;
- 3.terwijl speler C afrondt, speelt speler A aan;
- 4.de oefening gaat verder op links.
 - doordraaien van acter naar voren en omgekeerd.

Variatie

- de pass op de spits wordt via de balk gespeeld.

Aanwijzingen

Frontaal aannemen in de loop

- je hebt de keuze om de bal hoog aan te nemen of laag met de steel;
- de bal schuin voor je aannemen;
- iets afremmen tijdens het aannemen;
- na het aannemen doorlopen naar de overkant.



zaalhockey: 2 tegen 1

Doel: oefenen uitspelen 2:1 evtt. met balk

Aantal spelers: 8-14, keeper(s)

Nodig: pylonen, ca. 20 ballen

zaalhockey: 2 tegen 1 ●●●

Doel van de oefening: oefenen uitspelen van een 2 tegen 1 al dan niet met gebruik van de balk

Aantal spelers: 8 - 14, 1 of 2 keepers

Nodig: enkele pylonen, ca. 20 ballen

De organisatie

- zet met pylonen links en rechts van het veld twee stroken uit; hoe smaller de strook, des te moeilijker voor de aanvallers;
- links en rechts tussen de balk en de pylonen een verdediger bij de middenlijn;
- aan beide kanten van de verdediger een aanvaller; evt. keeper(s) in het doel.

De oefening

- 1.speler A drijft de bal iets op; A probeert nu via een pass de verdediger te passeren en zo B te bereiken;
- 2.speler B neemt de bal aan, gaat de cirkel binnen en rondt af;
- 3.als de verdediger de bal onderschept, moet A verdedigen; zo niet, dan neemt A de plaats over van B en B neemt de plaats over van speler C.

Aanwijzingen

Speler A

- opdrijven met de bal voor de rechervoet;
- schijn maken met het lichaam of d.m.v. "split vision" zodat de verdediger niet weet wat je gaat doen
- nu is de keuze om de bal via de balk of rechtstreeks naar speler B te spelen.

Speler B

- geef d.m.v. een "lead"(aanduiding bv. met je stick) waar je de bal wilt ontvangen;
- na aanname direct de cirkel in om te scoren.

Verdediger

- probeer de aanvaller te verleiden een kant te kiezen door schijnruimte te geven.



zaalhockey: aanvalsopbouw over links

Doel: aannemen bal uit diverse richtingen

Aantal spelers: 6 - 14, keeper

Nodig: voldoende ballen

zaalhockey: aanvalsopbouw over links ●

Doel van de oefening: oefenen aannemen van de bal uit diverse richtingen

Aantal spelers: 6 - 14, keeper

Nodig: voldoende ballen

De organisatie

- twee opbouwspelers links en rechts achter de middenlijn; ballen bij de rechter opbouwspeler;
- een spits linksvoor in de cirkel;
- een keeper in het doel.

De oefening

- 1.speler A speelt spelers B aan;
 - 2.speler B draait open en speelt op C die komt inlopen; B kan hierbij gebruik maken van de balk; speler C neemt de bal in de loop aan en draait door naar rechts; speler A komt inlopen;
 - 3.speler C speelt B breed aan in de loop;
- speler A neemt de bal aan, gaat de cirkel in en rondt af;
 - doordraaien tegen de wijzers van de klok in.

Aanwijzingen

Frontaal aannemen van de bal

- brede spreidstand;
- de voeten staan naast elkaar i.p.v. één voor en één achter;
- de bal met de steel stoppen en niet met de haak; de bal iets inklemmen door de stick iets voorover te draaien;
- de bal vóór je stoppen, de ellebogen dus licht strekken;

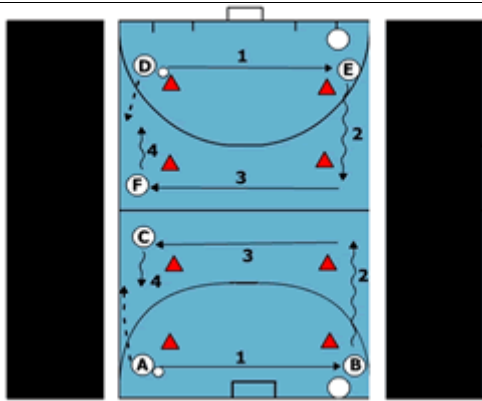
Frontaal aannemen in de loop

- je hebt de keuze om de bal hoog aan te nemen of laag met de steel;
- de bal schuin voor je aannemen;
- iets afremmen tijdens het aannemen;

Aannemen bal van links in de loop

- om op snelheid door te kunnen lopen kan hier het beste de (half) hoge forehandstop gebruikt worden;
- bij een vervolgactie naar voren neem je de bal ten hoogte van de rechervoet aan;
- de knieën licht buigen en de bal iets boven de haak aannemen.

Training 3



zaalhockey: aannemen pass van links en rechts

Doel: passen naar links en rechts

Aantal spelers: 4- , 5- of 6-tallen

Nodig: 8 pylonen, enkele ballen

Doel van de oefening: oefenen aannemen en passen naar links en rechts

Aantal spelers: 4- , 5- of 6-tallen

Nodig: 8 pylonen, enkele ballen

De organisatie

- zet op iedere helft een vierkant uit met pylonen; hoe groter het vierkant, des te moeilijker de oefening;
- bij de tegenoverliggende hoeken van het vierkant 2 of 3 spelers;

De oefening

- 1.speler A drijft de bal langs de balk; voorbij de pylon speelt hij naar links naar speler B; na zijn pass gaat speler A buitenom terug naar de pylon waar hij vandaan kwam;
- 2.speler B neemt de bal aan en drijft op zijn beurt langs de balk en speelt naar links speler C aan;

Variatie

- de oefening andersom spelen; nu volgt er telkens een pass naar rechts;
- de speler kan bij het drijven gebruik maken van de balk.

Aanwijzingen

Spelen naar links

- linker schouder in de speelrichting brengen;
- bal voor het lichaam brengen;
- na het pushen de bal nawijzen met de stick.

Spelen naar rechts

- om de bal heen lopen, dus sneller dan de bal;
- linker schouder wijst nu in de speelrichting
- bal na het passen nawijzen met de stick.

Aannemen van de bal vanaf de zijkant

- het beste is om de bal m.b.v. de lage forehand aan te nemen
- de bal met de steel stoppen en niet met de haak;
- de bal inklemmen door de stick iets voorover te draaien.
- bal van rechts t.h.v. de rechterschoen aannemen;
- vervolgactie naar voren, maar kan ook schuin naar binnen of naar buiten zijn.



zaalhoockey: aanvalsopbouw over links

Doel: aannemen bal uit diverse richtingen

Aantal spelers: 6 - 14, keeper

Nodig: voldoende ballen

zaalhoockey: aanvalsopbouw over links ●

Doel van de oefening: oefenen aannemen van de bal uit diverse richtingen

Aantal spelers: 6 - 14, keeper

Nodig: voldoende ballen

De organisatie

- twee opbouwspelers links en rechts achter de middenlijn; ballen bij de rechter opbouwspeler;
- een spits linksvoor in de cirkel;
- een keeper in het doel.

De oefening

1. speler A speelt spelers B aan;
 2. speler B draait open en speelt op C die komt inlopen; B kan hierbij gebruik maken van de balk; speler C neemt de bal in de loop aan en draait door naar rechts; speler A komt inlopen;
 3. speler C speelt B breed aan in de loop;
- speler A neemt de bal aan, gaat de cirkel in en rondt af;
 - doordraaien tegen de wijzers van de klok in.

Aanwijzingen

Frontaal aannemen van de bal

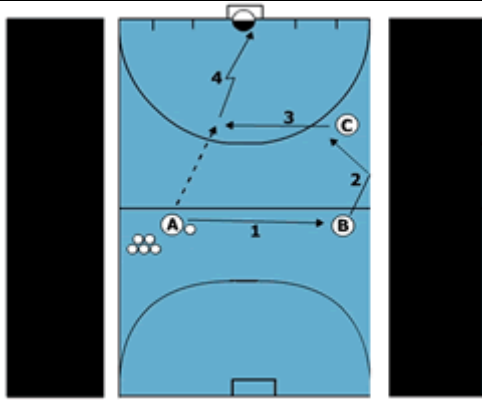
- brede spreidstand;
- de voeten staan naast elkaar i.p.v. één voor en één achter;
- de bal met de steel stoppen en niet met de haak; de bal iets inklemmen door de stick iets voorover te draaien;
- de bal vóór je stoppen, de ellebogen dus licht strekken;

Frontaal aannemen in de loop

- je hebt de keuze om de bal hoog aan te nemen of laag met de steel;
- de bal schuin voor je aannemen;
- iets afremmen tijdens het aannemen;

Aannemen bal van links in de loop

- om op snelheid door te kunnen lopen kan hier het beste de (half) hoge forehandstop gebruikt worden;
- bij een vervolgactie naar voren neem je de bal ten hoogte van de rechtervoet aan;
- de knieën licht buigen en de bal iets boven de haak aannemen.



zaalhockey: aanvalsopbouw over rechts

Doel: aannemen bal uit diverse richtingen

Aantal spelers: 6 - 14, keeper

Nodig: voldoende ballen

zaalhockey: aanvalsopbouw over rechts ●●

Doel van de oefening: oefenen aannemen van de bal uit diverse richtingen

Aantal spelers: 6 - 14, keeper

Nodig: voldoende ballen

De organisatie

- twee opbouwspelers links en rechts achter de middenlijn; ballen bij de linker opbouwspeler;
- een spits rechtsvoor in de cirkel;
- een keeper in het doel.

De oefening

1. speler A speelt spelers B aan;
 2. speler B draait open en speelt op C die komt inlopen; B kan hierbij gebruik maken van de balk; speler C neemt de bal in de loop aan en draait open naar links; speler A komt inlopen;
 3. speler C speelt B breed aan in de loop; dit kan ook d.m.v. een kaats;
- speler A neemt de bal aan, gaat de cirkel in en rondt af;
 - doordraaien met de wijzers van de klok mee.

Aanwijzingen

Frontaal aannemen van de bal

- brede spreidstand;
- de voeten staan naast elkaar i.p.v. één voor en één achter;
- de bal met de steel stoppen en niet met de haak; de bal iets inklemmen door de stick iets voorover te draaien;
- de bal vóór je stoppen, de ellebogen dus licht strekken;

Frontaal aannemen in de loop

- je hebt de keuze om de bal hoog aan te nemen of laag met de steel;
- de bal schuin voor je aannemen;
- iets afremmen tijdens het aannemen;

Aannemen bal van rechts in de loop

- om op snelheid door te kunnen lopen kan hier het beste de (half) hoge forehandstop gebruikt worden;
- bij een vervolgactie naar voren neem je de bal ten hoogte van de rechtervoet aan;
- de knieën licht buigen en de bal iets boven de haak aannemen;
- ook kan de hoge backhandstop worden gehanteerd.



zaalhockey: afronden vanaf links

Doel: warmingup oefening met basistechnieken

Aantal spelers: 6-12, keeper

Nodig: >20 ballen

zaalhockey: afronden vanaf links ●●●

Doel van de oefening: warmingup oefening waarbij de basistechnieken in de zaal worden geoefend

Aantal spelers: 6 - 12, keeper

Nodig: >20 ballen

De organisatie

- twee spelers links en rechts iets over de middenlijn;
- een speler aan de linkerkant van het doel bij de achterlijn;
- keeper in het doel.
- doordraaien achter de pass aan, dus tegen de wijzers van de klok in.

De oefening

1. de linker speler bij de middenlijn bouwt op via de rechter middenvelder;
2. de rechter middenvelder neemt de bal aan en speelt vervolgens direct of via de balk de linker spits aan, die zich terug aanbiedt;
3. nu komt de linker middenvelder inlopen en ontvangt een pass breed van de spits;
4. de middenvelder neemt de bal aan en rondt vervolgens af op doel.

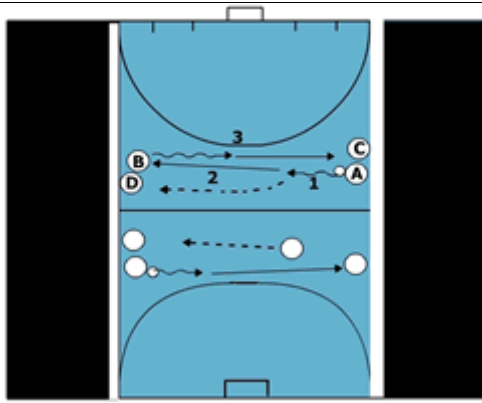
Variatie

- de linkerspits rondt zelf af op doel;
- de oefening kan via de andere kant worden gespeeld.

Aanwijzingen

Algemeen

- niet te vroeg inlopen, de bal in beweging aannemen;
- bij voorkeur met de lage forehand aannemen; bal op de steel ontvangen;
- als de bal via de balk wordt gespeeld, moet de spits de stick loodrecht op de terugkaasende bal zetten, anders springt de bal van de stick opzij.



zaalhockey: frontaal aannemen

Doel: oefenen frontaal aannemen

Aantal spelers: 3- of 4-tallen

Nodig: een bal per 3-tal

zaalhockey: frontaal aannemen ●

Doel van de Oefening: opwarmen en oefenen aannemen van de bal van Frontaal

Aantal spelers: 3 - van 4-tallen

Nodig: Een bal per 3-tal

De Organisatie

- verdeel de spelers over 3- of 4-tallen;
- twee spelers bij de balk, één of twee spelers bij de balk aan de andere kant van het veld;
- een bal en enkele reserve ballen per 3- of 4-tal

De oefening

1. speler A drijft de bal iets op en speelt de bal naar de overkant naar B;
2. speler B drijft de bal terug en speelt de bal naar speler C; etc.

Variaties

- de bal op de backhand van de speler aan de overkant spelen;
- A passt uit stilstand, B loopt in en neemt de bal in de loop aan; daarna doorspelen op C die weer stilstaand aanneemt.

Aanwijzingen

Frontaal aannemen van de bal

- brede spreidstand;
- de voeten staan naast elkaar i.p.v. één voor en één achter; hierdoor komt de schoudersas dwars op de balweg te staan;
- de bal met de steel stoppen en niet met de haak;
- de bal iets inklemmen door de stick iets voorover te draaien;
- de bal vóór je stoppen, de ellebogen dus ligt strekken;
- als de bal teveel naar rechts komt, uitstappen met je rechtervoet.

Frontaal aannemen in de loop

- je hebt de keuze om de bal hoog aan te nemen of laag met de steel;
- de bal schuin voor je aannemen;
- iets afremmen tijdens het aannemen;



zaalhockey: aannemen pass van links en rechts

Doel: passen naar links en rechts
Aantal spelers: 4- , 5- of 6-tallen
Nodig: 8 pylonen, enkele ballen

zaalhockey: aannemen pass van links en rechts ●●

Doel van de oefening: oefenen aannemen en passen naar links en rechts
Aantal spelers: 4- , 5- of 6-tallen
Nodig: 8 pylonen, enkele ballen

De organisatie

- zet op iedere helft een vierkant uit met pylonen; hoe groter het vierkant, des te moeilijker de oefening;
- bij de tegenoverliggende hoeken van het vierkant 2 of 3 spelers;

De oefening

- 1.speler A drijft de bal langs de balk; voorbij de pylon speelt hij naar links naar speler B; na zijn pass gaat speler A buitenom terug naar de pylon waar hij vandaan kwam;
- 2.speler B neemt de bal aan en drijft op zijn beurt langs de balk en speelt naar links speler C aan;

Variatie

- de oefening andersom spelen; nu volgt er telkens een pass naar rechts;
- de speler kan bij het drijven gebruik maken van de balk.

Aanwijzingen

Spelen naar links

- linker schouder in de speelrichting brengen;
- bal voor het lichaam brengen;
- na het pushen de bal nawijzen met de stick.

Spelen naar rechts

- om de bal heen lopen, dus sneller dan de bal;
- linker schouder wijst nu in de speelrichting
- bal na het passen nawijzen met de stick.

Aannemen van de bal vanaf de zijkant

- het beste is om de bal m.b.v. de lage forehand aan te nemen
- de bal met de steel stoppen en niet met de haak;
- de bal inklemmen door de stick iets voorover te draaien.
- bal van rechts t.h.v. de rechervoet aannemen;
- vervolgactie naar voren, maar kan ook schuin naar binnen of naar buiten zijn.



zaalhockey: aanspelen midden midden

Doel: oefenen aanspelen mm in opbouw
Aantal spelers: 4 - 12
Nodig: voldoende ballen

zaalhockey: aanspelen midden midden ●

Doel van de oefening: oefenen aanspelen van de midden midden in de opbouw
Aantal spelers: 4 - 12
Nodig: voldoende ballen

De organisatie

- de oefening kan tegelijkertijd op twee helften worden gespeeld;
- twee opbouwspelers stellen zich op bij de eigen cirkel;
- de midden-midden stelt zich op eigen helft op, rond de middenlijn en wordt door een tegenstander verdedigd.

De oefening

- doel van de oefening is, om de middenvelder zo aan te spelen, dat deze een actie naar voren kan maken, over de middenlijn;
- 1.de opbouwspelers passen elkaar aan; ondertussen probeert de midden-midden zich aan te bieden;
- 2.een opbouwspeler speelt de midden-midden aan, zogauw dit kan;
- 3.de middenvelder neemt de bal aan en dribbelt de bal over de middenlijn.

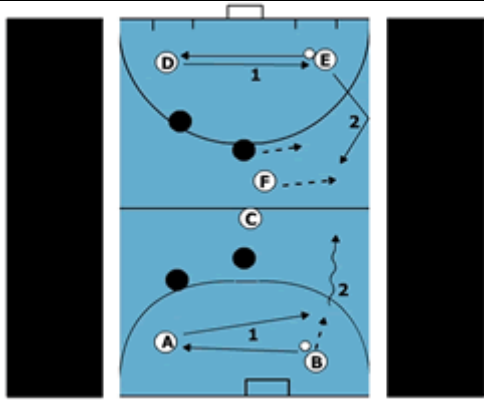
Aanwijzingen

Opbouwspelers

- bij het overspelen het lichaam naar voren opgedraaid hebben, zodat je ieder moment een pass op de middenvelder kan geven;
- niet oplopen met de bal, maar van achteruit proberen de middenvelder aan te passen;
- maak ook gebruik van de balk, indien mogelijk.

Midden-midden

- niet te vroeg vrijlopen, pas na oogcontact met passer;
- maak een schijn, daarna explosief wegstarten in de andere richting.



zaalhockey: aanspelen middenvelder

Doel: oefenen aanspelen mm in de opbouw

Aantal spelers: 5 - 14

Nodig: voldoende ballen

zaalhockey: aanspelen middenvelder ●●●

Doel van de oefening: oefenen aanspelen van de midden midden in de opbouw

Aantal spelers: 5 - 14

Nodig: voldoende ballen

De organisatie

- de oefening kan tegelijkertijd op twee helften worden gespeeld;
- twee opbouwspelers stellen zich op bij de eigen cirkel;
- de midden-midden stelt zich op eigen helft op, rond de middenlijn en wordt door een tegenstander verdedigd.
- twee spitsen van de tegenstander stelle zich op en dekken de middenvelder in de ruimte; zij proberen de pass naar voren te onderscheppen.

De oefening

- doel van de oefening is, om de bal langs de tegenstanders te krijgen en over de middenlijn te drijven;
- 1.de opbouwspelers passen elkaar aan; ondertussen probeert de midden-midden zich aan te bieden;
- 2.als één van de opbouwspeler voldoende ruimte krijgt, kan deze oplopen en over de middenlijn drijven; ook kan de middenvelder worden aangespeeld;
- 3.als de middenvelder wordt aangespeeld, neemt deze de bal aan en dribbelt de bal over de middenlijn.

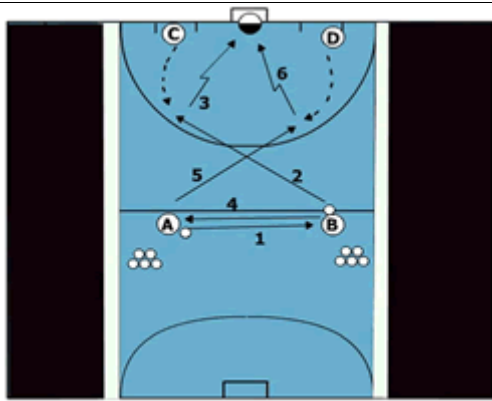
Aanwijzingen

Opbouwspelers

- bij het overspelen het lichaam naar voren opgedraaid hebben, zodat je ieder moment een pass op de middenvelder kan geven of kan oplopen;
- maak ook gebruik van de balk, indien mogelijk.

Midden-midden

- niet te vroeg vrijlopen, pas na oogcontact met passer;
- explosief wegstarten naar een kant, aangeven met de stick waar je de bal wilt ontvangen.



zaalhockey: warming up oefening x-box

Doel: warming up oefening met oefenen basistechniek en afronden
Aantal spelers: 4-12 + keeper
Nodig: ½ veld, >30 ballen

zaalhockey: warming up oefening x-box ●●

Doel van de oefening: warming up oefening met oefenen basistechniek en afronden
Aantal spelers: 4-12 + keeper
Nodig: ½ veld, >30 ballen

De organisatie

- twee of vier spelers met veel ballen links en rechts voor of net achter de middenlijn;
- de overige spelers links en recht bij de balk op de achterlijn; links een speler in het veld;
- eventueel mogelijk om door te draaien van voor naar achter en terug.

De oefening

- 1.speler A speelt speler B aan;
- 2.speler C loopt in naar de linkerkant kop cirkel; speler B speelt speler C aan;
- 3.speler C rondt af op doel;
- de oefening wordt vervolgt over de andere kant, startend met een pass van B op A.

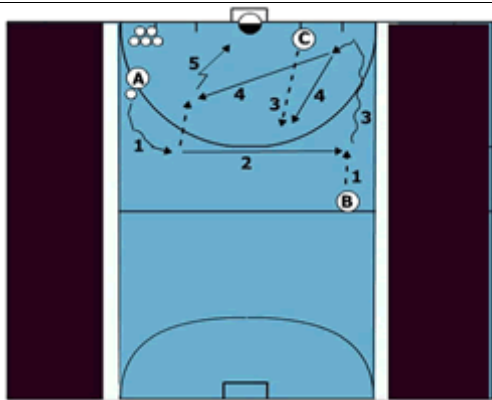
Aanwijzingen

Oogcontact

- speel elkaar pas aan na oogcontact;
- speler C en D lopen pas in als speler B en A oogcontact hebben gezocht.

Spelen van de bal

- spelen van de bal gebeurt met een push of duwpass;
- de linkerschouder wijst in de speel richting om goed te kunnen richten.



zaalhockey: opbouw met opkomende rechtsachter

Doel: oefenen opbouw met plaatswisseling op rechtsvoor
Aantal spelers: 6 - 12 + keeper
Nodig: ½ veld, >20 ballen

zaalhockey: opbouw met opkomende rechtsachter ●●

Doel van de oefening: oefenen opbouw met plaatswisseling op rechtsvoor
Aantal spelers: 6 - 12 + keeper
Nodig: ½ veld, >20 ballen

De organisatie

- een speler met ballen op linksvoor net in de cirkel;
- een speler rechtsachter, beginnend net voor of net achter de middenlijn;
- speler rechtsvoor in de cirkel.

De oefening

- 1.speler A dribbelt de bal met een boogje uit de cirkel; speler B loopt in langs de balk;
- 2.speler A speelt speler B aan;
- 3.speler B drijft de bal op richting rechtsvoor; speler C maakt ruimte door positie te kiezen op de kop van de cirkel;
- 4.speler B heeft in de cirkel de keuze om speler A of B aan te spelen
- 5.speler A of C rondt af op doel;
- speler C kan ook nog speler A aanspeler, die vervolgens afrondt.

Aanwijzingen

Oogcontact

- speel elkaar pas aan na oogcontact;
- geef met je stick aan waar je de bal wilt ontvangen.

Spelen van de bal

- spelen van de bal gebeurt met een push of duwpass;
- de linkerschouder wijst in de speelrichting om goed te kunnen richten.



zaalhockey: opbouw met diagonaalpass

Doel: oefenen opbouw

Aantal spelers: 6-12 + keeper

Nodig: veld, >20 ballen

zaalhockey: opbouw met diagonaalpass ●●●

Doel van de oefening: oefenen opbouw

Aantal spelers: 6-12 + keeper

Nodig: veld, >20 ballen

De organisatie

- spelers opstellen op linksachter, rechtsachte, midden-midden en links voor;
- ballen bij de links achter;
- overige speler buiten het veld.

De oefening

- 1.speler A speelt speler B aan;
 - 2.speler C op midden-midden trekt weg naar de rechter balk;
 - 3.speler B geeft een diagonaalpass naar speler D die langs de balk komt inlopen;
 - 4.speler D neemt de bal aan en passt door op speler C die is doorgelopen;
 - 5.speler C rondt af op doel
- doordraaien: spelers A en B blijven staan, de overige spelers draaien door.

Variatie

- speler B heeft de keuze om een diagonaalpass te geven of om speler C bij de balk aan te passen;
- een verdediger toevoegen op midden-midden.

Aanwijzingen

Timing

- speler C loopt uit het midden weg om zijn directe tegenstander mee te lokken naar de balk en zo de diagonaalpass mogelijk te maken;
- de timing is erg belangrijk; speler C mag niet te vroeg wegbewegen, anders is hij door de (denkbeeldige) verdediger makkelijk te verdedigen.



Passing

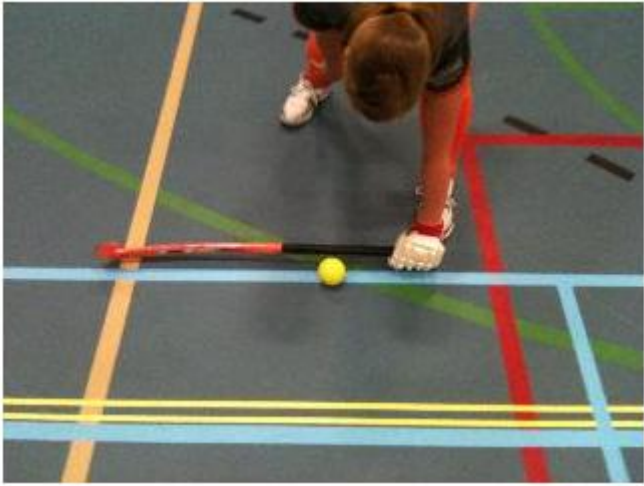
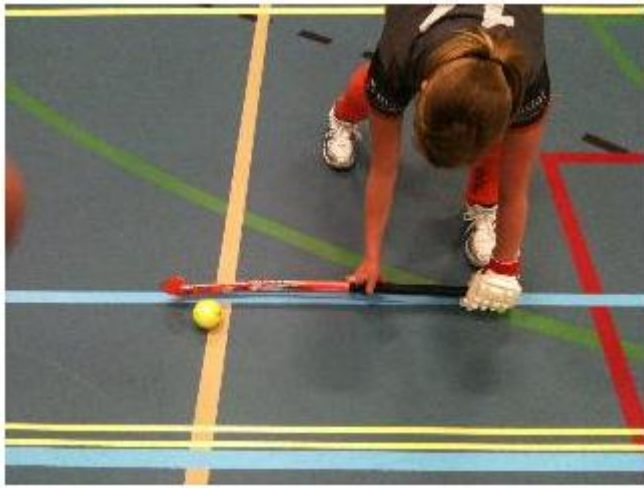
De zaalregels maken het noodzakelijk dat uw team het pushen en passen uit de loop, door middel van gebruik van push of schuifslag, oefent. In iedere situatie zal een krachtige push door de bal aan de krul te houden en de bal 'weg te duwen' nodig zijn. Hierbij maken stick en bal lang contact.

Ook is het goed om te oefenen op het pushen met het stuk van de stick net voor de krul, waarbij de stick zo'n 20cm van achter de bal komt en met een korte polsactie de bal wordt weg gepusht. De speler duwt de bal weg d.m.v. een duw - trek beweging. De linkerhand trekt de stick naar je toe, de rechterhand duwt de stick weg. Stick en bal maken hierbij maar kort contact en is meer een schuifslag. Dit kan zowel in stilstand als in beweging gebruikt worden. Zie de 2 hier naast staande foto's.

Daarnaast wordt bij zaalhockey veelvuldig het passen met de hoge backhand (stick rechtop) gebruikt om in verschillende moeilijke situaties de bal toch te kunnen passen. Dit is echter pas van belang als de push en schuifslag goed geoefend zijn. Geen foto beschikbaar

Aannames

Forehand



Het aannemen van de bal gebeurt bij zaal hockey vanuit een lichaamspositie met de knieën gebogen en de stick horizontaal op het veld. Hierbij hangt de speler dus ook met zijn hoofd naar voren en is de onderrug gebogen. Op de forehand worden de ballen rechts van de speler gestopt met het gedeelte net voor de krul. De ballen die richting de voeten gaan worden met de grip van de stick gestopt waarbij de handschoen (die aan de linkerhand zit) helemaal op de grond ligt (zie foto's hiernaast).



Backhand

Bij een bal op de backhand wordt de stick een halve slag omgeslagen en ligt hij met de krul op de grond (met platte kant naar positie waar de bal vandaan komt), evenals de handschoen. Ook hierbij is het wenselijk om de bal met de grip te stoppen, zodat hij niet onder het gedeelte dicht bij de krul doorschiet.

Verdediging



Doordat de bal in de zaal niet omhoog mag heeft een verdediger een groot voordeel ten opzichte van de aanvaller. In tegenstelling tot het veldhockey is het bij zaalhockey slim om zo dicht mogelijk bij de aanvaller te komen met de stick voor de voeten en de handschoen op de grond. Hierdoor wordt de aanvaller beperkt in zijn passmogelijkheden en moet hij om de verdediger spelen wil hij er voorbij kunnen. Goed dus om je spelers duidelijk te maken dat doorstappen of instappen niet slecht is bij zaalhockey. Ook als een bal tussen twee spelers in ligt is het goed om laag te blijven. Zie foto hiernaast.



Een ander groot verschil is dat bij zaalhockey vaker 'de handschoen' naar voren wordt gedrukt ipv de stick. Hierdoor vergroot je de kans om de bal te blokken en af te pakken en verklein je de kans op 'stick hakken'. Niet zwaaien dus met de stick, maar de handschoen naar voren duwen. Zie foto hiernaast.

Gebruik van de balken

Voor veel spelers/spelsters is het hockeyen met balken erg leuk en geeft het een nieuwe dimensie aan het spel. Echter zorgt dit ervoor dat velen van hen denken daardoor iedere keer en altijd maar de balk te moeten gebruiken. Zonder te kijken wordt de bal er tegenaan gespeeld en wordt gehoopt op een goede afloop. Het is een goed middel om elkaar te bereiken, maar het is me opgevallen dat veel kinderen zich geen raad weten met het gebruik van de balk. De 'hoek van inval = hoek van uitval' kennen ze nog niet of ze zien niet hoe dit in hun voordeel kan werken. Goed om hier zelf eens mee te experimenteren en kinderen aandacht te laten besteden aan dit handige hulpstuk. Dit kan door bijvoorbeeld met inspelen ze via de balk naar elkaar te laten passen in koppels. Hierdoor komt meteen ook het passen en aannemen aan bod.

Links = moeilijke kant

Op het veld is het deels zo, maar bij zaalhockey geldt het zeker; de linkerkant is je moeilijke kant om aan te vallen. Probeer aandacht te besteden aan het uitdraaien op links en verleggen naar rechts. Vele acties vanaf links zijn goed wanneer ze niet naar voren gaan langs de balk (over de forehand van de verdedigers), maar terugdraaien en de actie door te zetten naar de as van het veld of weer terug te passen. Dit voorkomt veel balverlies.