



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



## Hockey : Tactiektraining in spelvorm voor F- & E-hockey

Versie juli 2006

Bron: KNHB / T.Wisse / B.Bams

### Stelling:

*Door elementaire tactische aspecten van het hockey (bij 3- en 6-tal) in spelvorm te trainen is de herkenbaarheid naar de wedstrijd (het leereffect) en het plezier het grootst!*



Hoewel het trainen van basistechnieken en basisvaardigheden, bij 3- en 6-tal-hockey de hoogste prioriteit heeft, kunnen en dienen elementaire tactische aspecten van het spel (te) worden behandeld. Tijdens de training kan dit op twee manieren.

In eenvoudige tactische oefeningen (1:1 en 2:1) maar mijn voorkeur gaat er naar uit dit voornamelijk in spelvorm te doen (wedstrijdecht).

Kenmerkend voor een spel- of wedstrijdvorm is:

- Beide partijen kunnen scoren en het spel loopt door, oftewel, wordt slechts bij uitzondering stilgelegd. Kortom, het plezier is maximaal.
- Het is vanzelfsprekend, dat, om het leereffect te optimaliseren, de coach op zaterdag voorafgaand aan en tijdens de wedstrijd dezelfde onderwerpen begeleidt als de trainer doordeweeks.

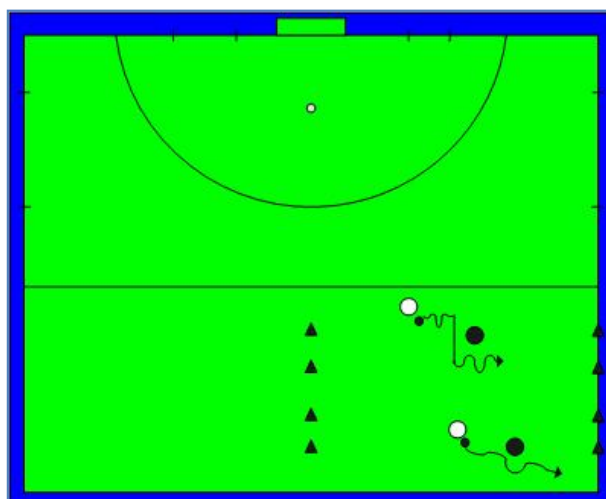
Tijdens de training kan worden gekozen voor een vereenvoudigde spelvorm (1:1, 2:2 of 4:4) of de wedstrijdvorm zelf, dus 3:3 of 6:6. Ik laat hierbij de volgende **tien tactische afspraken of opdrachten** aan bod komen:

### 1. Duel 1:1 Aanvallend: sterke en zwakke kant

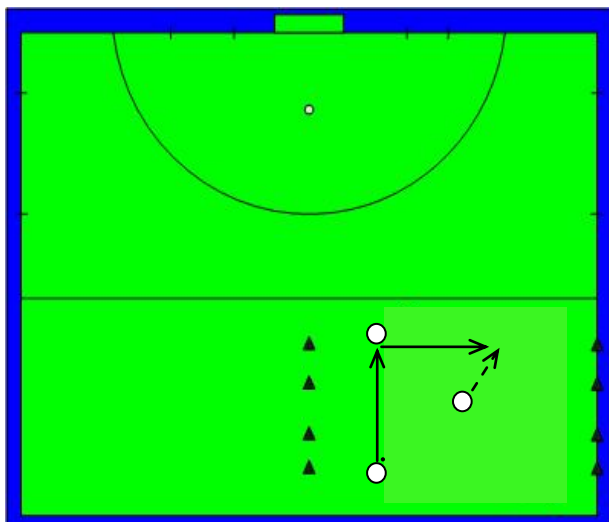
Tekening 1a

#### Aanwijzingen:

- Probeer je tegenstander over zijn backhand kant te passeren, dat is meteen jouw forehand kant (en versnel, wanneer je langs je tegenstander gaat).
- Wanneer de bal naar links rolt, kun je die met je puntje naar rechts, naar je forehand halen.



## 2. Vrij lopen in de diepte

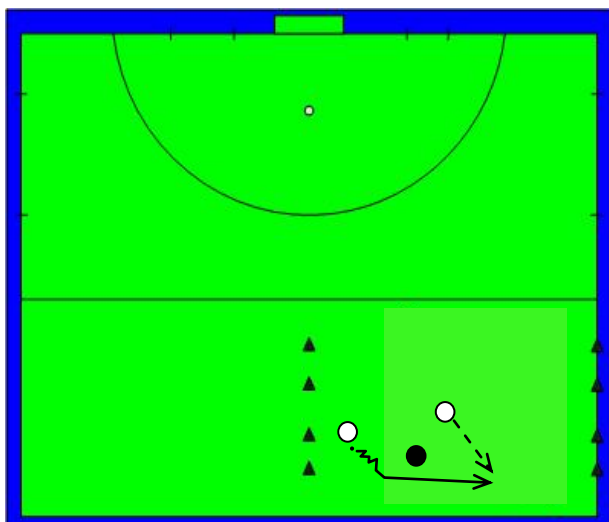


Tekening 2a

### Aanwijzingen:

- Er moet altijd iemand in de diepte vrijlopen, voor de balbezitter.
- Probeer die medespeler langs de backhandkant van je tegenstander aan te spelen

## 3. Aansluiten en meeschuiven: de helpspeler



Tekening 2b

### Aanwijzingen:

- Bij drietalhockey: als een voorhoedespeler de bal heeft, moet de verdediger achter hem aansluiten om te helpen.
- bij zestalhockey moet de verdediger achter de aanvaller aansluiten, de andere verdediger moet (in de breedte van het veld) meeschuiven tot midden voor het doel (naar de as).

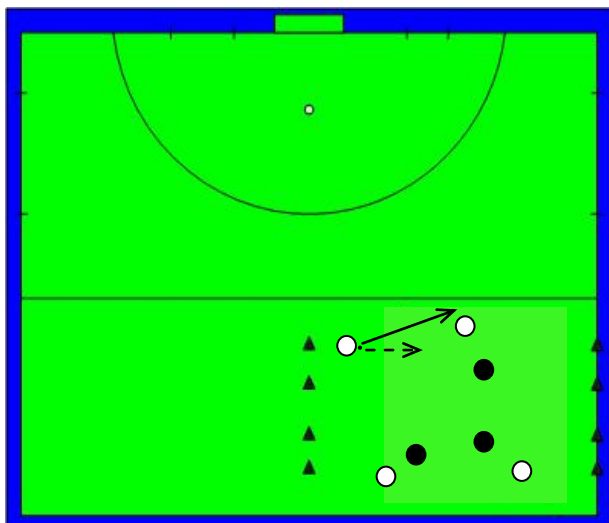
## 4. Duel 1:1 Verdedigend: sterke en zwakke kant

### Aanwijzingen:

- Ga verdedigend zo staan dat je stick (forehand of sterke kant) tussen de bal en je doel is.
- Bovendien: **3-Talhockey:** de rechteraanvaller verdedigt het rechterdoel, de linker het linkerdoel, de centrale verdediger het doel waar wordt aangevallen. **6-Talhockey:** de voorhoedespelers mogen niet in het eigen 10-metergebied verdedigen.



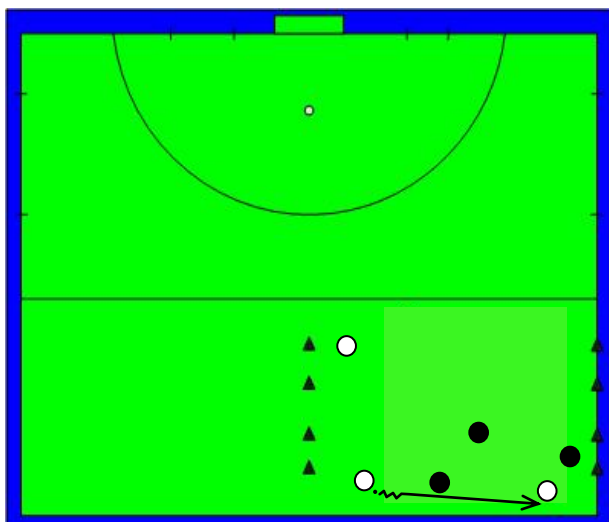
## 5. Spelen is sneller dan lopen met de bal



Tekening 5a

### Aanwijzingen:

- Als er tussen jou en je medespeler geen tegenstander staat, moet je de bal spelen, niet brengen.
- Maar als er wel een tegenstander staat, loop je op hem af en speel je de bal net buiten zijn bereik.



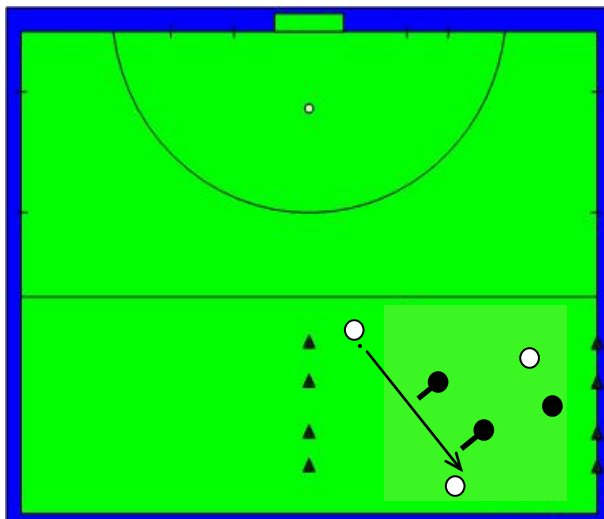
Tekening 5b

## 6. Pass naar rechts gaat voor pass naar links

Tekening 6a

### Aanwijzingen:

- De pass naar rechts gaat schuin naar voren en over de backhandkant van de verdediger, de pass naar links speel je breed en gaat over de forehandkant van de verdediger.
- Daarom heeft de pass naar rechts voorkeur boven de pass naar links.



## 7. Driehoek: diep en breed spelen

### Aanwijzingen:

- Als balbezitter moet je altijd diep en breed kunnen spelen; diep gaat voor breed.
- Als de rechtsvoor de bal heeft, kan de linksvoor oversteken, zodat er weer diep gespeeld kan worden.

## 8. Spel verleggen door de helpspeler

### Aanwijzingen:

- Als de aanvaller de bal terugspeelt naar de helpspeler, kan deze de bal naar de andere kant van het veld passen (spel verplaatsen).
- De verdediger aan de kant van het veld, waar de bal niet is, moet altijd achter de andere verdediger blijven (bij 6-talhoockey).

## 9. Vrije slag/inslag: twee spelers bij de bal

### Aanwijzingen:

- Neem een vrije slag of inslag zo snel mogelijk, dan staan je medespelers (nog) vrij.
- Als er op het midden van het veld niemand vrijstaat, neem je de vrije slag of inslag kort.

## 10. Binnenkant verdedigen (niet balbezittende tegenstander)

### Aanwijzingen:

- Verdedig je tegenstander, als hij de bal niet heeft, aan de binnenkant: ga aan de kant waar de bal is dicht naast hem staan, aan de kant waar de bal niet is verder naar de as.
- Probeer de pass te onderscheppen, wanneer je tegenstander wordt aangespeeld.

## Enkele praktische aanbevelingen:

1. Werk de onderwerpen in bovenstaande volgorde af.
2. Herhaal de onderwerpen meerdere trainingen en wedstrijden.
3. Neem niet meer dan twee onderwerpen tegelijk.
4. Behandel tijdens training en wedstrijd dezelfde onderwerpen.
5. Laat de spelers meedenken: vraag naar gemaakte afspraken.
6. Leer spelers door het spel te bevriezen; uitleg met magneetbord, ballen en tekeningen is te abstract.
7. Train de technische vaardigheden, die vereist zijn om de tactische situaties te kunnen uitvoeren.

(Vergelijk voor verdere informatie het zgn. Coach Bijdehandje Jongste Jeugd)

