



Bij het maken van oefenstof voor een hockey training denken wij altijd aan:

- Snelheid – intensiteit (aantal balcontacten)
- Doelgerichtheid
- Creëren van overtal – waar op het veld en hoe balbezit
- BalBezit
- NietBalBezit
- **Omschakelen** (hier denken wij dat je in het onderwijs nog meer mee kunt doen)

Belangrijke gegevens over het sport specifieke HOCKEY:

- Omschakelen
- Versnellen en vertragen
- Self pass
- Geen buiten spel
- Backhand

WERKENDE FACTOREN

HOE ZOU JE HET KADER VERANDEREN in relatie tot het doel (makkelijker – moeilijker)

VELDAFMETING

- Vakken
 - Kleuren
 - Richting
 - Zones
- Afgebakende ruimte
- Meerdere goals, vergroten-verkleinen van de goals
- Richting
- Speelrichting wijzigen op fluitsignaal
- Beschermd balbezit (in een apart kader)

SPEELREGELS

- Spelprobleem (waarbij richting niet bij voorbaat bekend is)
- 2 Teams
- Bedoeling nastreven
- Joker
- Dubbeltellers

-

SPEELMATERIAAL

- Meerdere ballen
- Verdedigers met slurven
- Andere soort ballen

VERENGEN VAN DE SITUATIE

- Opbouw in mankracht (bonus)
- Overtal / Ondertal
- Tijd
- Bonus → Richting
- Variabele start
- $A \rightarrow O \rightarrow V \rightarrow O$
- Spelen om te winnen / scoren
- Keuzes
- Meerdere groepen
- Omschakelmoment
- Ervaring

STORM (Spelers, Tijd, Organisatie, Regels, Materiaal) - HAN

TRAD (Tempo, Richting, Afstand, Druk) - KNHB