



# Opleidingen trainer/coaches

# Basisopleiding Training geven

## Workshop 2

*'Elke speler heeft een opgeleide en begeleide trainer/coach'*

 @KNHBAcademie

 <https://www.facebook.com/KNHB.NL>

[www.hockey.warming-up.nl](http://www.hockey.warming-up.nl)

## **Inhoud workshop 2**

- Kort herhalen
- Bewegingsanalyse technisch/tactisch
- Praktijk

# Langs welke weg?

Methodische opbouw = aanleren in stapjes

- Van makkelijk naar moeilijk
- Van klein naar groot
- Van eenvoudig naar complexere spelsituaties
- Van minder naar meer spelers

# Opdracht 1

Formeer groepen van 3 deelnemers

Maak per groep een trainingsdeel.

Maak daarbij gebruik van het TRAD-principe

- makkelijker (in 2 vormen)
- moeilijker (in 2 vormen)

# Uitvoering oefeningen (methodiek): TRAD

- Individuele aandacht

- Variatie m.b.v. het TRAD-PRINCIPE

- |                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| Tempo ( <b>T</b> )    | : in snelheid en/of tijd  |
| Richting ( <b>R</b> ) | : b.v. links- of rechtsom |
| Afstand ( <b>A</b> )  | : groter/kleiner          |
| Druk ( <b>D</b> )     | : tegenstander/tijd       |

# Analyseren van een vaardigheid

Vier stappen

- 1 Greep: hoe heb je de stick vast?
- 2 Raakpunt: waar is het optimale raakpunt van de stick met de bal?
- 3 Lichaamshouding: hoe is de houding van het lichaam tijdens de uitvoering?
- 4 Voetenstand: hoe staan de voeten t.o.v. de bal?

# Even testen of we al goed kunnen observeren





# Hoofdthema's technieken

## Ploeg in BB

### Lopen met de bal



### Passeren



### Spelen van de bal



## Scoren



## Aannemen van de bal



## Ploeg in NBB

### Afpakken van de bal



Zie ook <http://www.knhb.nl/kenniscentrum>

## **Wat is de plaats en de rol van techniek?**

**Techniek:** een middel om de spelbedoeling van hockey te realiseren

**Techniek:** zoveel mogelijk met behulp van onbewuste (=impliciete) leermethoden aanbieden

Spelers leren het beste hockeyen in de context van het spel, spelvormen en/of spelsituaties

Gevolg van deze visie: trainingen zoveel mogelijk opzetten vanuit de 3 centrale teamfuncties van het hockeyspel:

- BALBEZIT
- NIET-BALBEZIT
- OMSCHAKELEN

Een optimale en gedetailleerde **bewegingsanalyse** is de basis van een goede spelgerichte training

## **Bewegingsfases**

- 1 Voorbereidingsfase
- 2 Actie/raakpunt (balcontact)
- 3 Bewegingsafloop

In elke fase letten op

- **G**reep - stickhouding
- **R**aakpunt – waar en met welk vlak
- **L**ichaamshouding
- **V**oetenstand – positie voeten t.o.v. de bal

# Forehandslag

- Houding:
  - Dubbele V-grip
  - Laag zitten
  - De armen vrij van het lichaam
  - De handen aaneengesloten
  - De voeten haaks op de passlijn
- Actie:
  - Maak een vlakke achterzwaai
  - Draai de linkerschouder richting de bal
  - Stap met de linkervoet naar de bal
- Stick:
  - In de achterzwaai knik je de pols
  - De stick is laag op het moment van raken
- Bal:
  - Links voor het lichaam

## Opdracht 2

Welke hockeytechnieken kun je in een warming-up (onbewust) trainen?

- Bij Balbezit
  - Lopen met de bal
  - Spelen van de bal
  - Passeren
  - Scoren
  - Aannemen van de bal
  
- Bij Niet-balbezit
  - Verdedigen: in bezit komen van de bal



KNHB

