



Indoor hockey

KHCL

Floris Jüsche



Introductie

- Wie is die gast die voor jullie staat?
- Wat wil je vandaag halen uit deze sessie?
- Waar wil je dat we het niet over hebben?

Wat gaan we doen?

1. Introductie
2. Coaching tips voor kinderen in de OB
3. Vertaling naar de tactiek
4. Vertaling naar de training
5. Samenvatting
6. Interessante tips
7. Q&A





Welke trainer uit je jeugd is je voorbeeld?



Coaching tips OB

Belevingswereld van het kind

- Kinderen leren door te spelen
- Zijn fantasierijk en creatief
- Op jonge leeftijd is het nog lastig om samen te spelen met meer dan 2
- Zoeken bevestiging & vergelijken zichzelf met anderen
- Zijn zeer impulsief, korte termijn denken
- Zeer leergierig

Hoe kunnen we dit vertalen naar de praktijk?



Coaching tips OB

Belevingswereld van het kind

- **Houd het simpel:** Gebruik beeldspraak om samen te vatten wat je bedoelt
- **Creër spelvormen** waarin ze beslissingen moeten maken, niet te veel drills
- **Speel veel duels:** Tiki-Taka komt later wel
- **Gelijke behandeling:** Geef iedereen evenveel kansen. Doel is ontwikkelen, winnen is een middel
- **Wees consequent en creëer routines:** Maak afspraken en start-, stop- & verzamelsignalen
- **Iedereen positief bekrachtigen:** Motiveert de speler zelf, maar de ander wilt ook een compliment krijgen
 - De rest gaat beter hun best doen



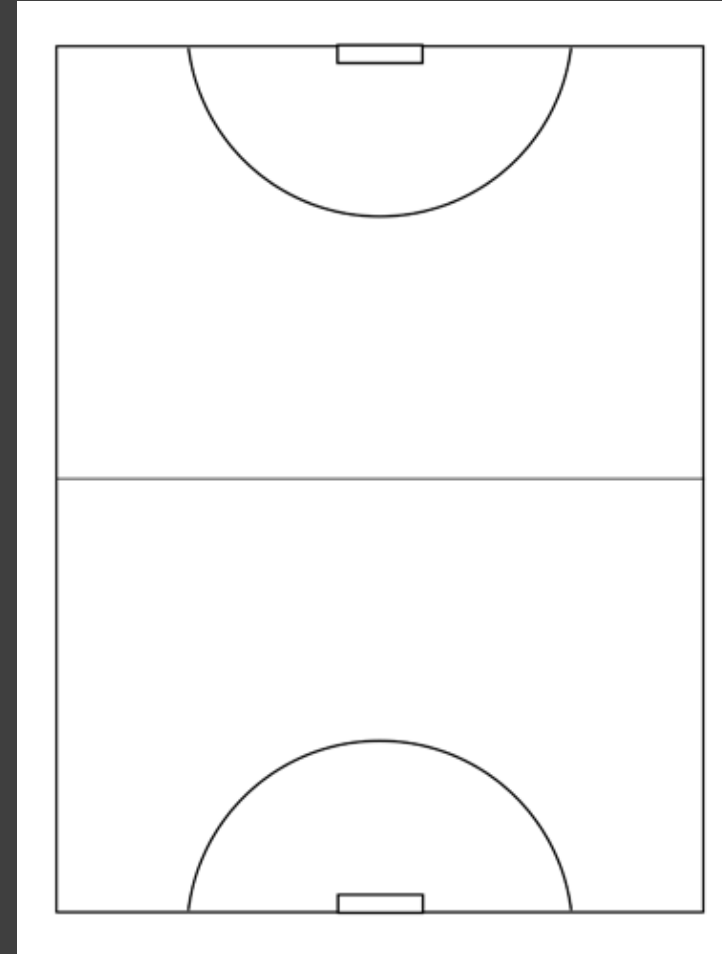


**Hoe kan je deze tips vertalen
naar de tactiek/wedstrijd?**



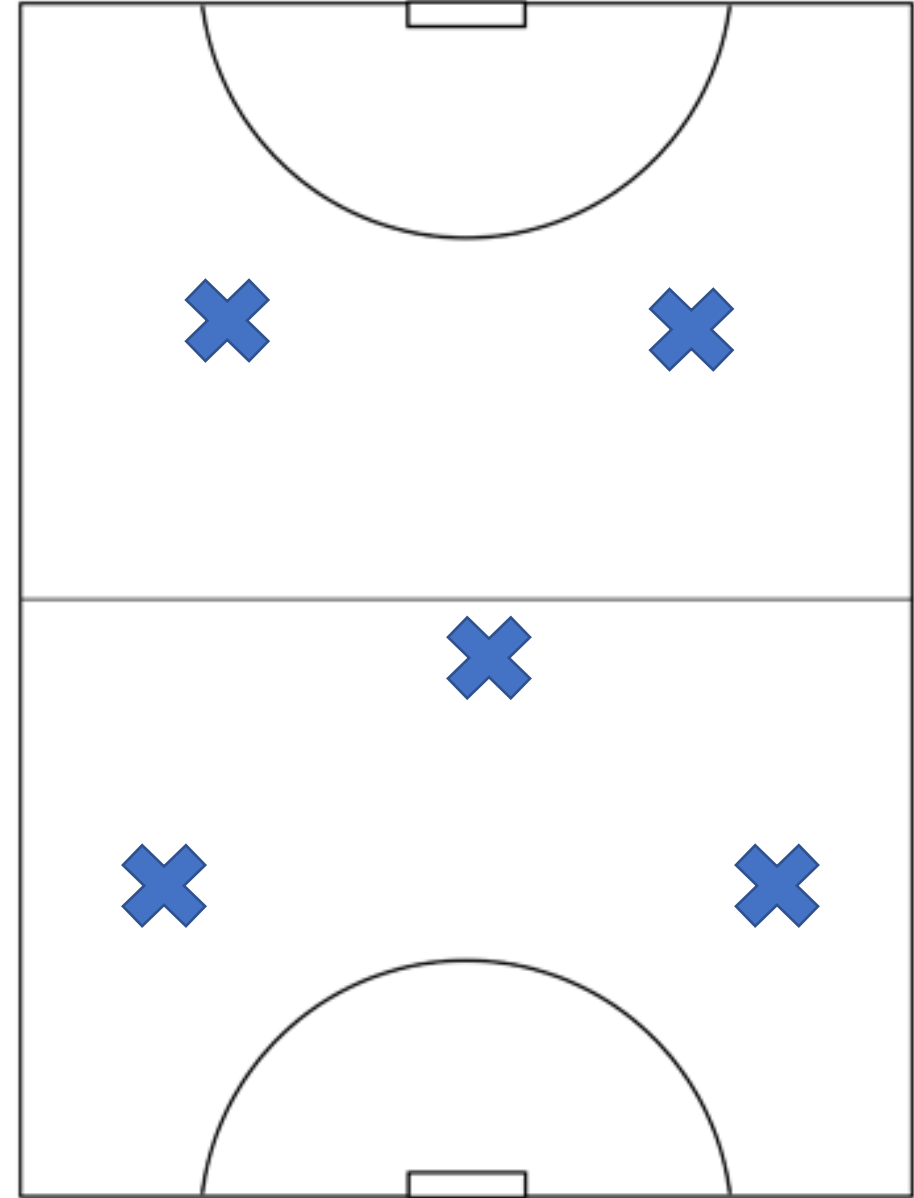
Vertaling naar de tactiek

- Welke formaties ken je al?
- Welke manieren van verdedigen ken je?



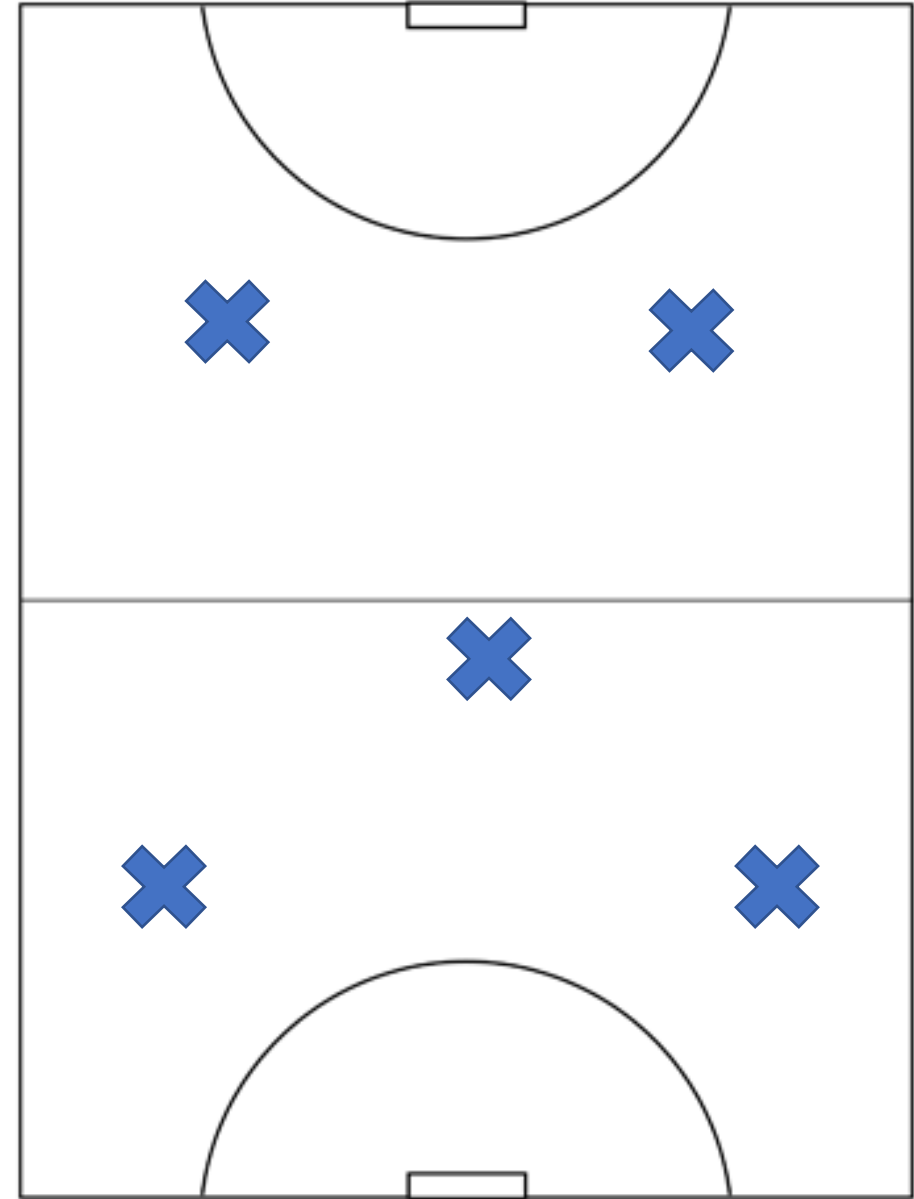
Vertaling naar de tactiek

- Houd het simpel 
 - Gebruik beeldspraak voor tactiek
 - Ken je er een paar?
 - Zeker vanaf U12 mag je aan 2 formaties werken



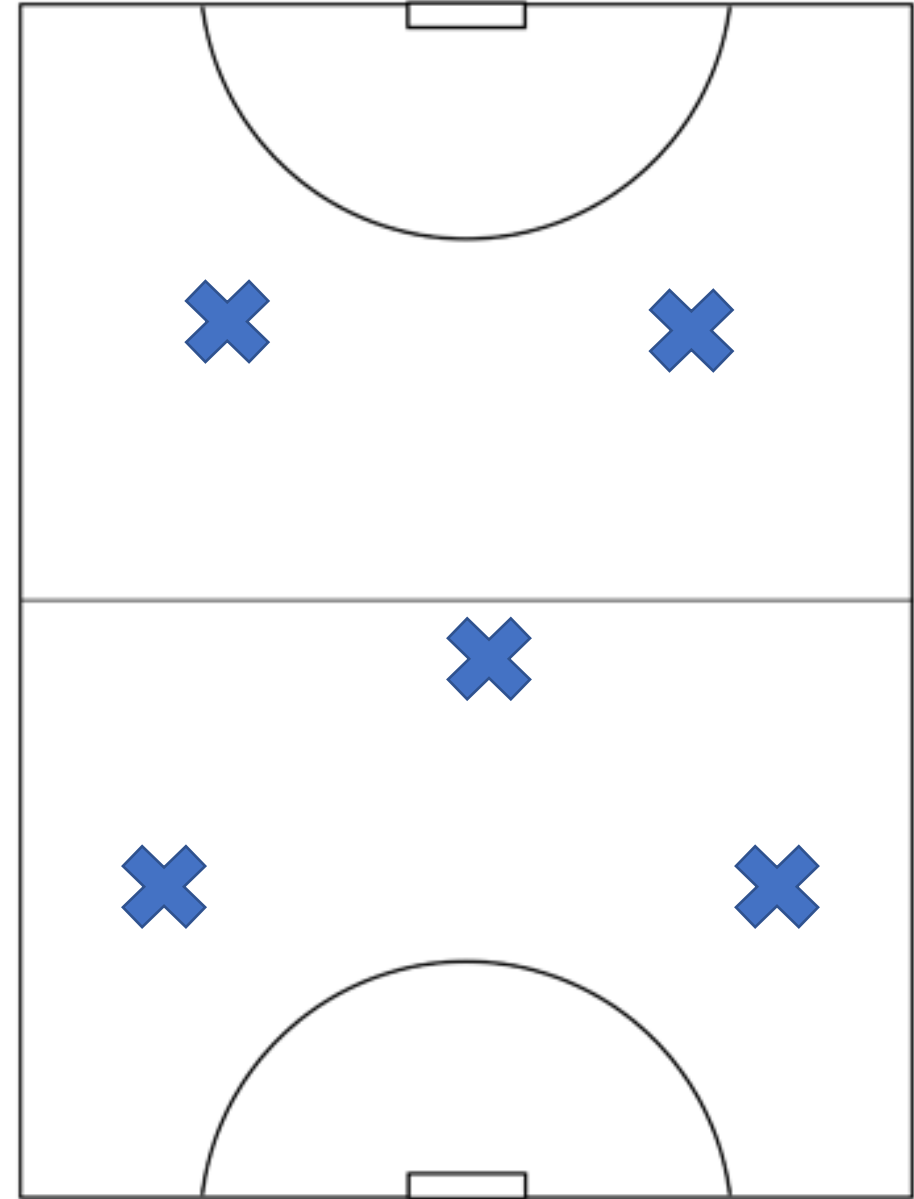
Vertaling naar de tactiek

- Houd het simpel 
 - Gebruik beeldspraak voor tactiek
 - Ken je er een paar?
 - Zeker vanaf U12 mag je aan 2 formaties werken



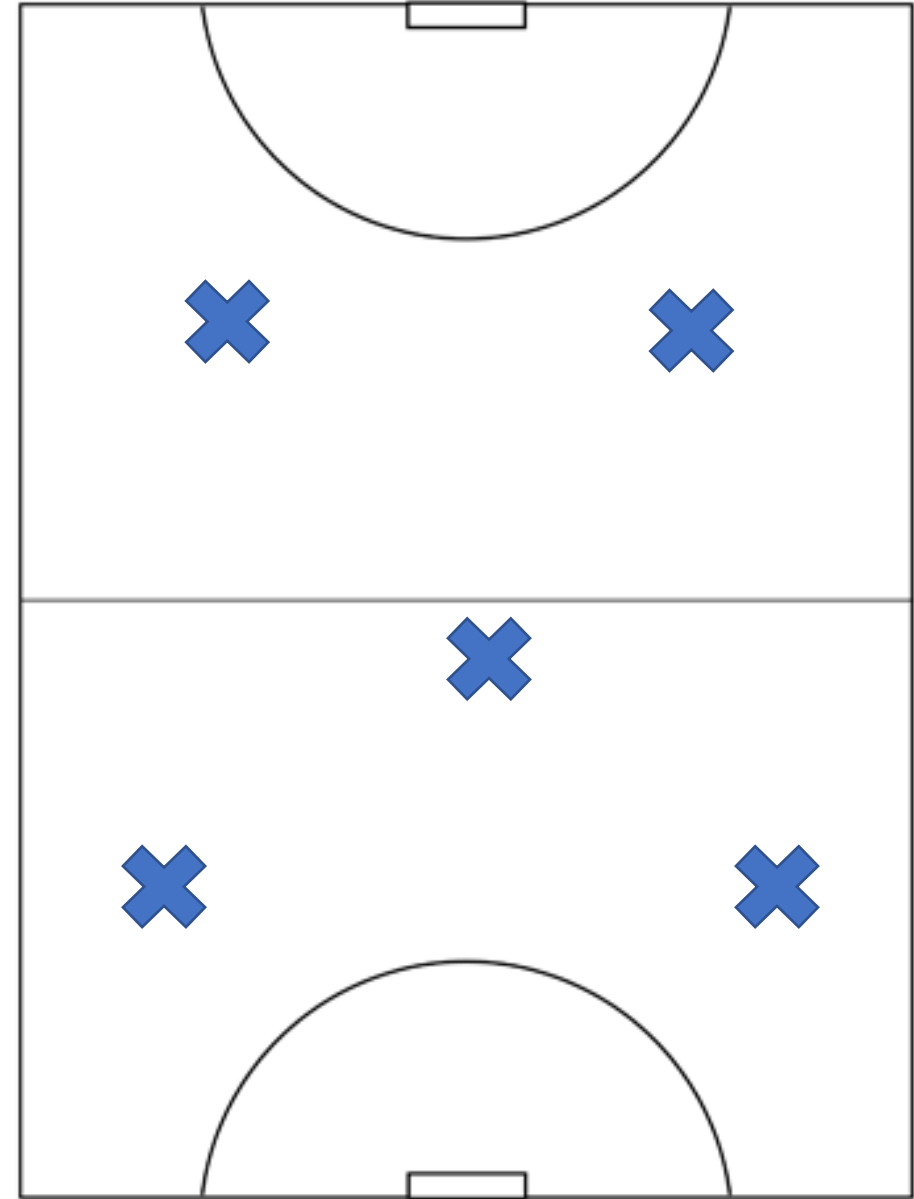
Vertaling naar de tactiek

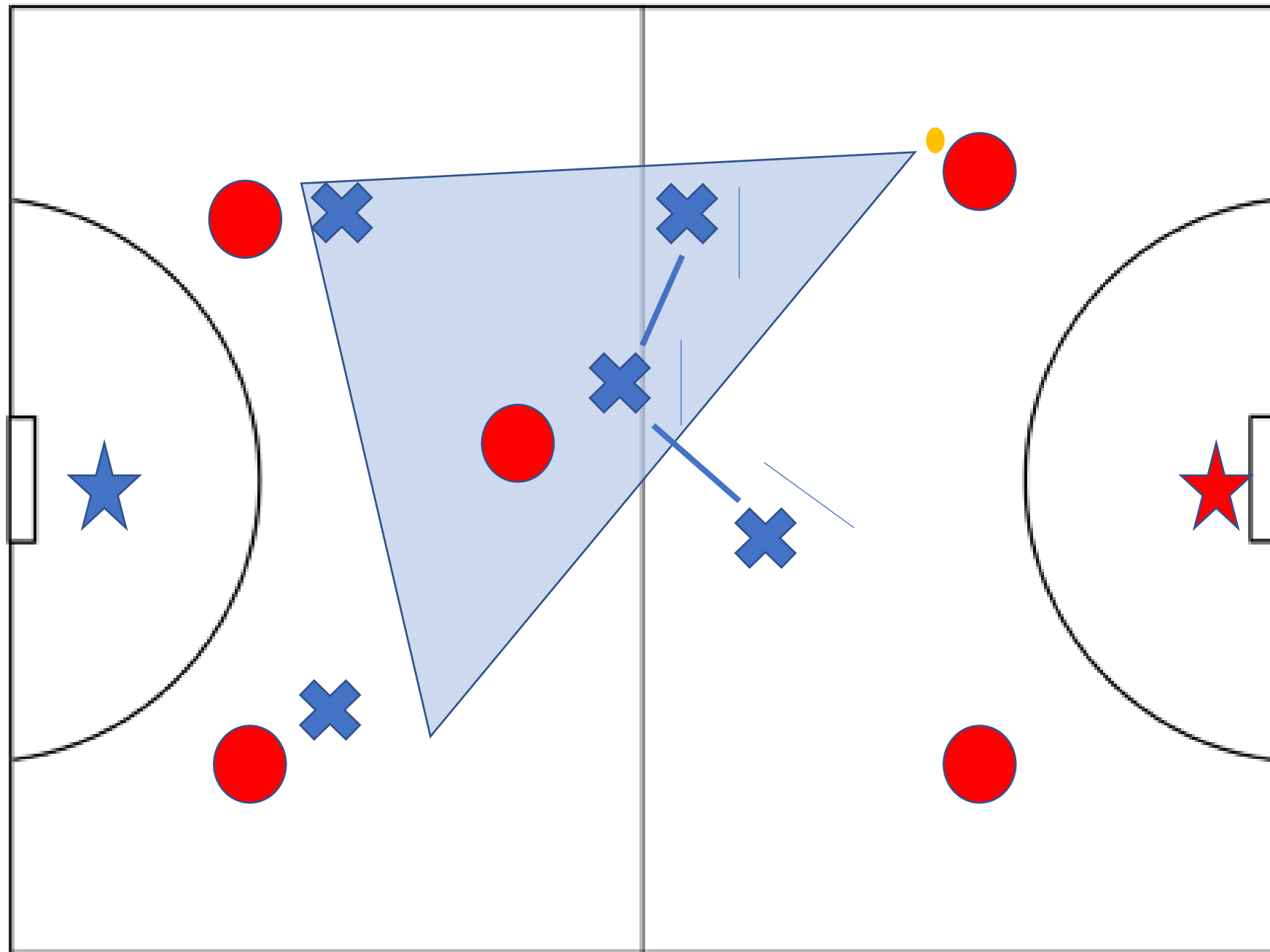
- Houd het simpel 
 - Gebruik beeldspraak voor tactiek
 - Ken je er een paar?
 - Zeker vanaf U12 mag je aan 2 formaties werken



Vertaling naar de tactiek

- Houd het simpel 
 - Gebruik beeldspraak voor tactiek
 - Ken je er een paar?
 - Zeker vanaf U12 mag je aan 2 formaties werken

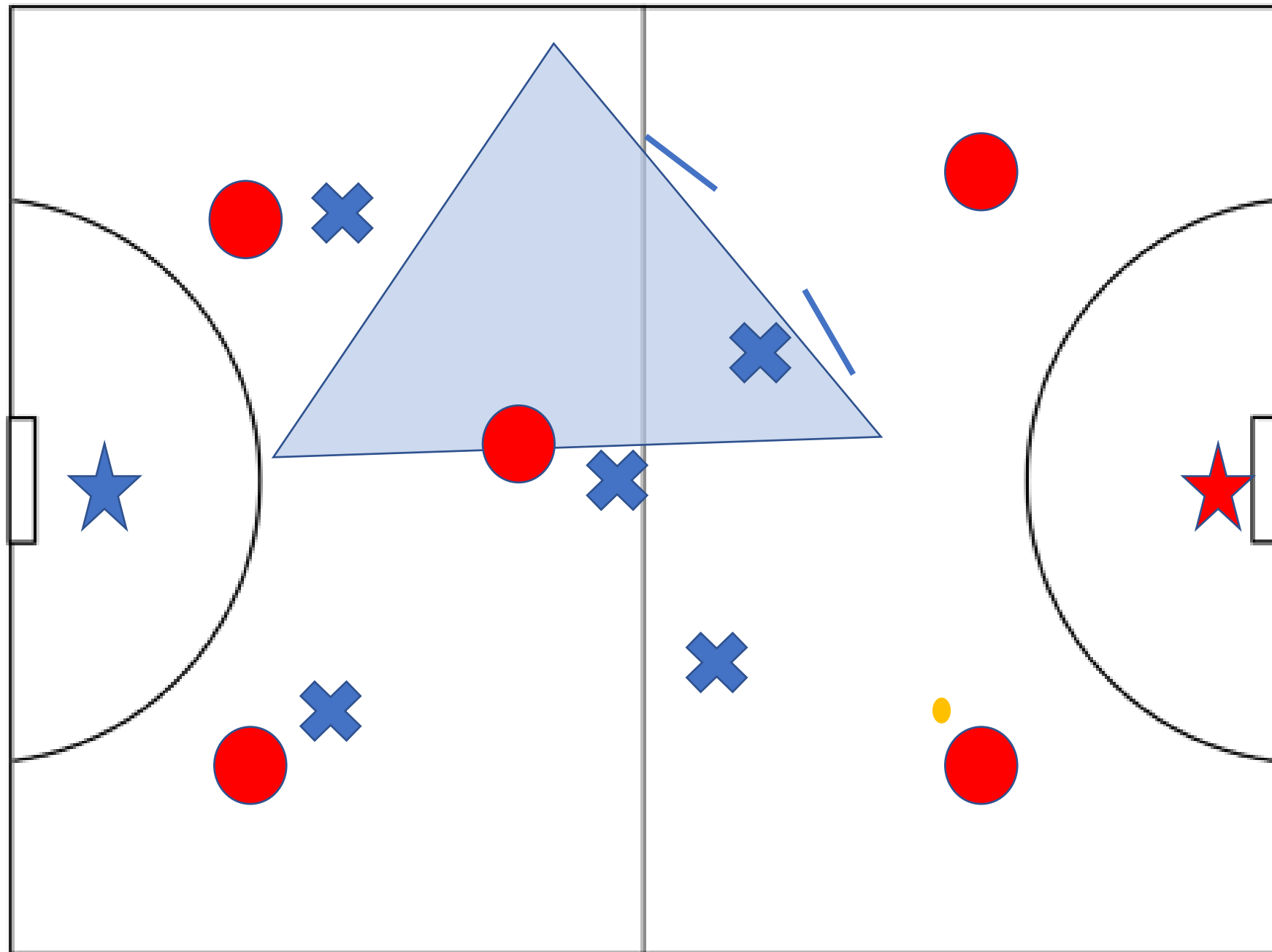




Dobbelsteen man to man
verdediging

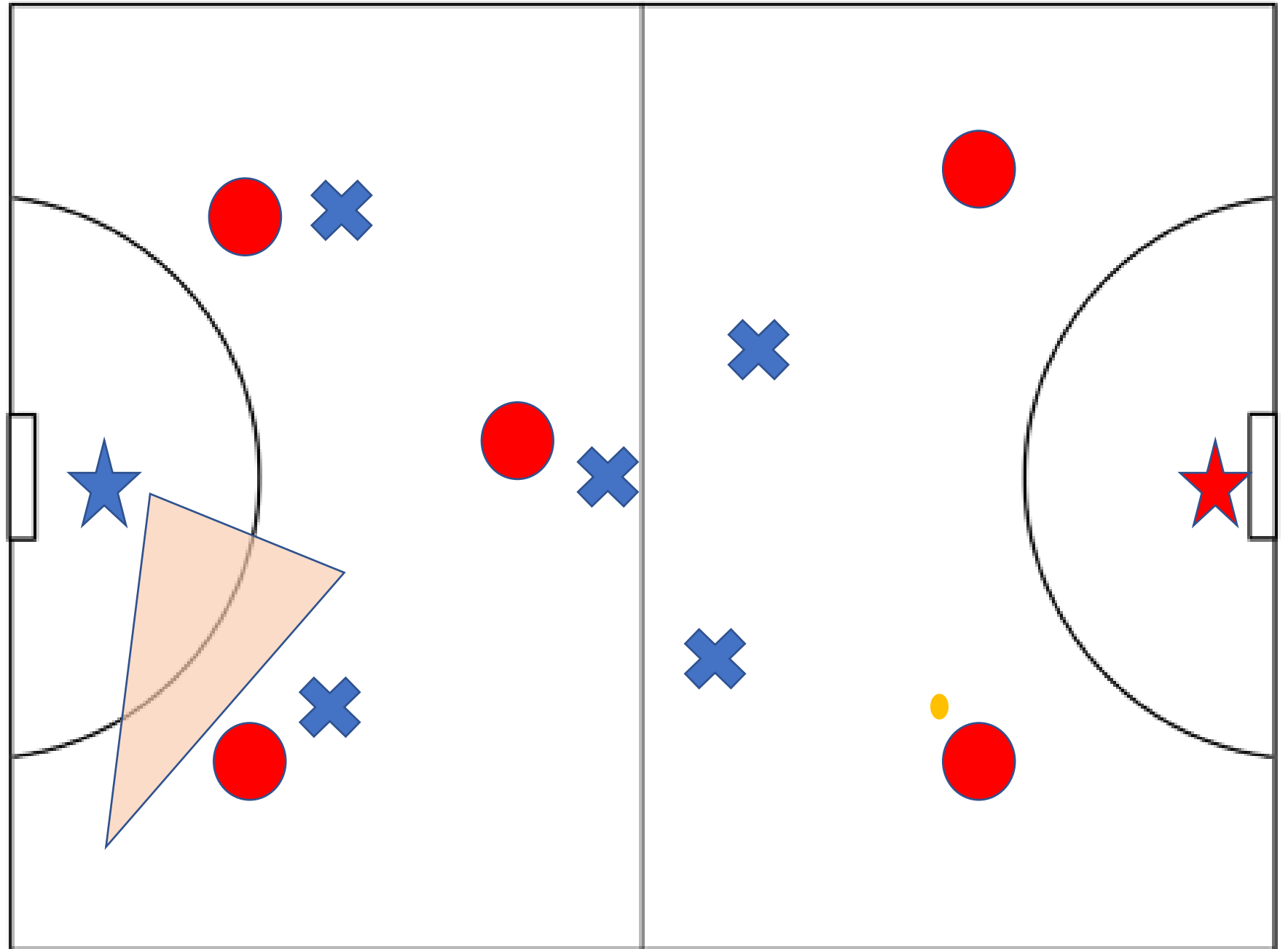
Wiegen

Helpkant-balkant



Dobbelsteen man to man verdediging

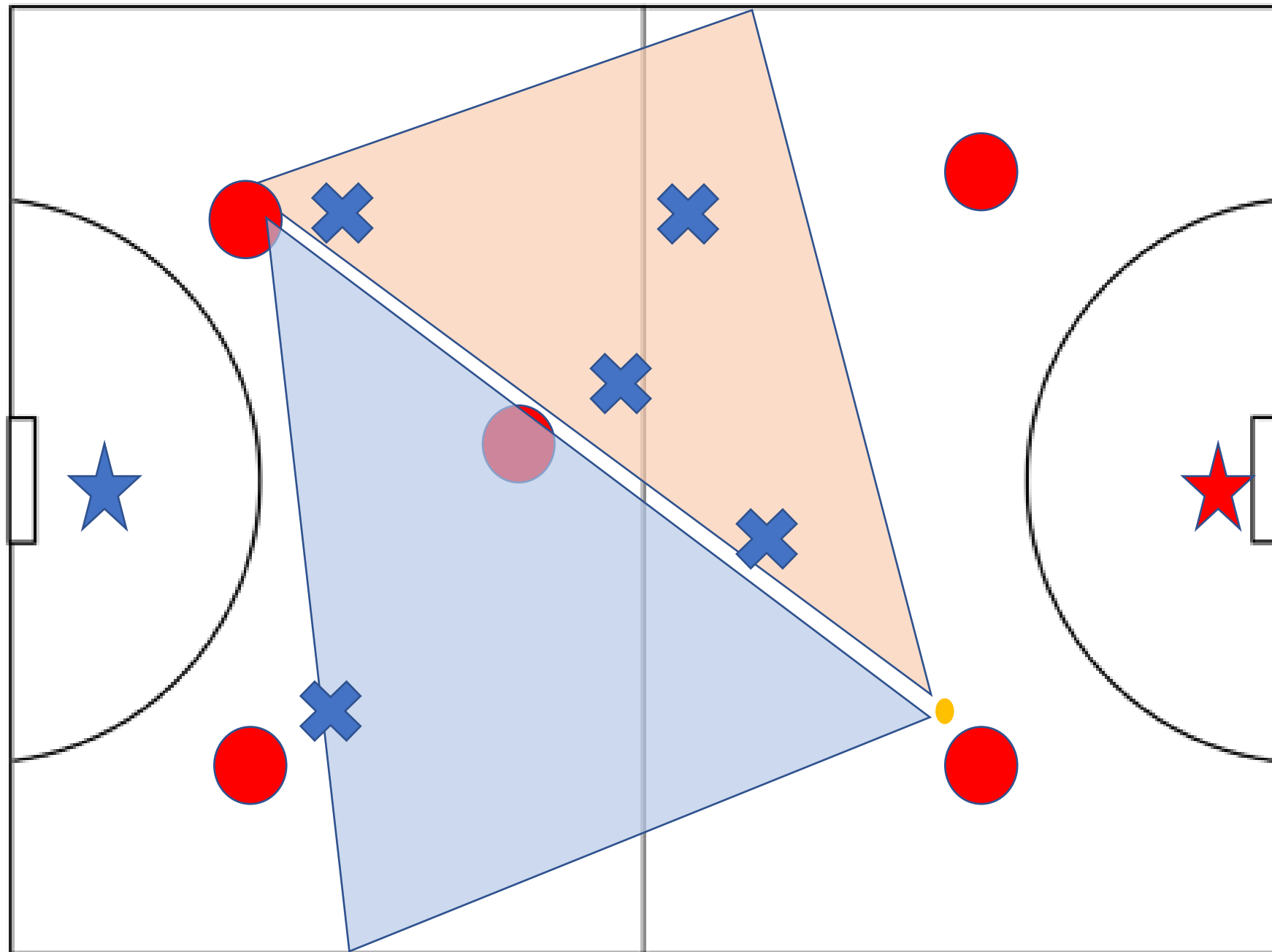
Trapping: 1v2 verdediging



Dobbelsteen zone
verdediging

Wiegen

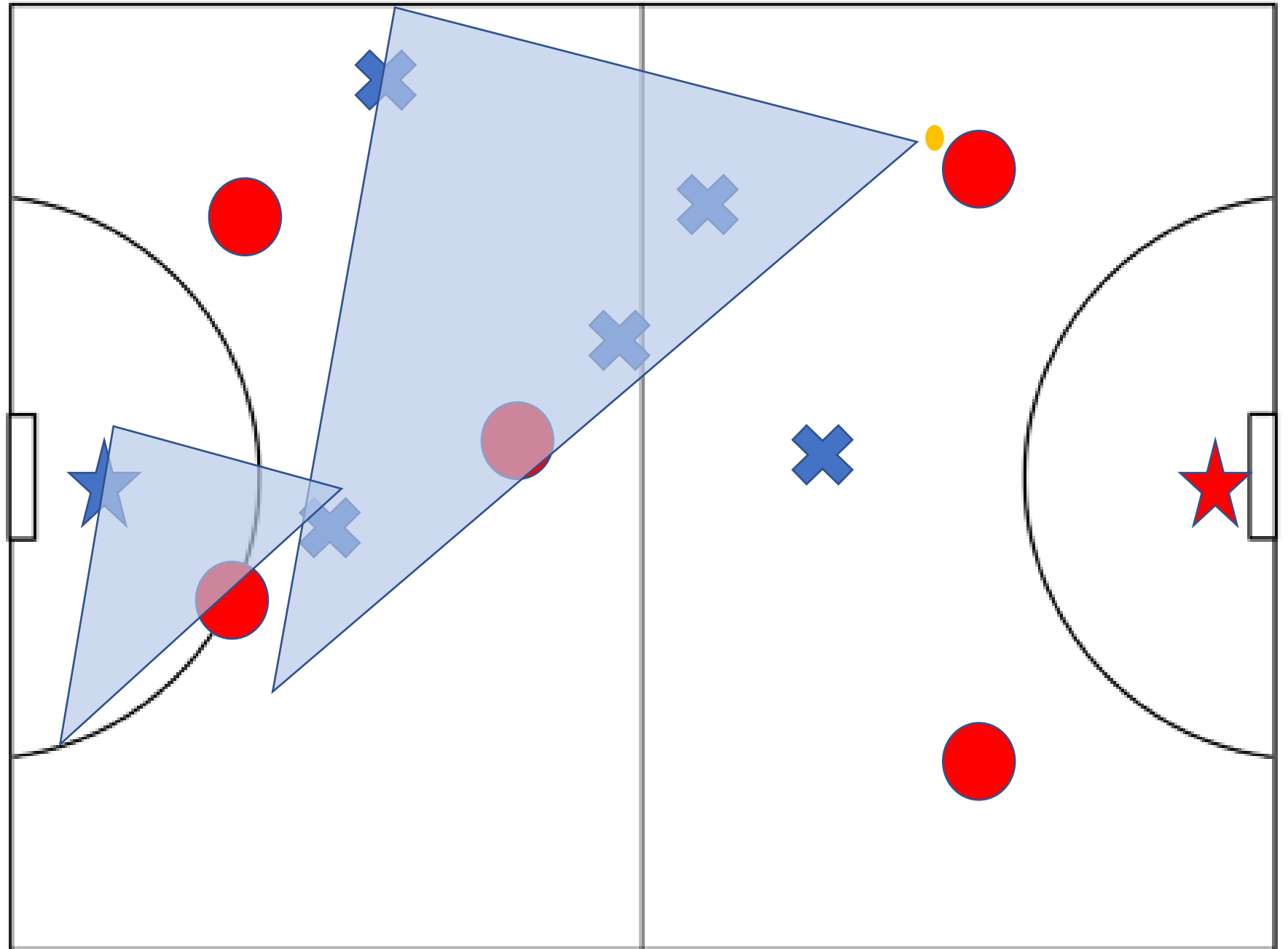
Helpkant-balkant



Dobbelsteen zone
verdediging

Gebruik van de keeper in
press

1v2 verdedigen





Coaching tips naar de wedstrijd

- **Houd het simpel:** Dobbelsteen, Smiley, Huisje ...

- mandekking

- **Creër spelvormen**

- **Speel veel duels:** Stimuleer duels richting de ruimte

- Geen mierenhoop maar een ... loslopende hond

- **Gelijke behandeling:** Evenveel speeltijd, verschillende posities

- **Wees consequent en creëer routines:** Maak afspraken en complimenteer hierop

- **Iedereen positief bekrachtigen:** Benoem de acties bij hun naam en waarom het goed was





Hoe kan je deze tips vertalen
naar de training?



Karakteristieken van indoor hockey

De bal mag niet van de grond

- Belang van de forehand is veel groter
- Laag zitten



De bal en stick zijn lichter

- Snelle dribbels en draaibewegingen

Zaalgvloer en balken

- De bal remt niet

Je mag niet schieten/flatsen





Vertaling naar de training



Beperkte tijd om te trainen

- Afspraken en routines inbouwen voor start-, en einde van de training
 - Op tijd aanwezig en zaal hockey kleding
 - Samen balken neerleggen (opruimen)
- Verzamelen van de ballen
 - Maak een hoek waar je de ballen naar toe verzamelt
 - Doe de ballen in je t-shirt
- Zorg dat iedereen meehelpt
 - Maak er een spelletje van
 - Wees consequent
 - Geef complimenten

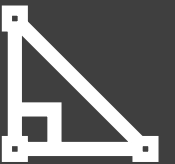




Vertaling naar de training

De WUP:

- We willen zo veel mogelijk keuzemomenten, spelen en niet te veel drills
- Rekening houden met indoor karakteristieken
 - Lenigheid (laagzitten)
 - Sterke forehand
 - Snelle dribbels
 - Leren gebruiken van de balken (hoek van 90 graden)
 - Heel veel passen en aannemen om de bal laag te blijven houden

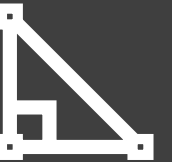




Vertaling naar de training

De WUP:

- We willen zo veel mogelijk spelen, keuzemomenten en niet te veel drills
- Tikkertje met bal en stick
 - Pacman op de lijnen
- Dribbelen om de potjes (kleurencode)
 - T roept kleuren, follow the leader ...
- Passen met opdrachten
 - Soort aannames, forehand/backhand pass, gebruik de balk
- Gebruik van de keeper
 - Verdediger in zone of als "speler"





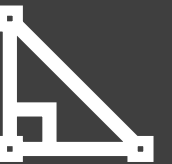
Vertaling naar de training

Belangrijkste technieken die we willen aanleren



In balbezit

- Push (in beweging)
- Lage aannames (in beweging)
 - Open, gesloten, sterk, L-hand tegen de balk
- Split vision: Over de bal kijken
 - Bal voor je lichaam aannemen
 - Shuffle onder druk
- Dribbels
 - Richtingsveranderingen, turn (draaien om de as)





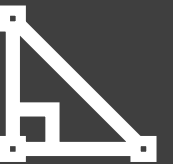
Vertaling naar de training

Belangrijkste technieken die we willen aanleren

Afwerken: verras de keeper en/of breng in beweging

Sta klaar voor de rebounds (PC)

- 1 touch slap
- Forehand arcing
- Backhand push
- Tip-in
- Turn
- (Diving tip-in)
- (Diving turn)



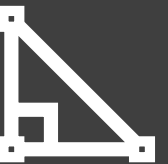


Vertaling naar de training

Belangrijkste technieken die we willen aanleren

In niet balbezit

- Block tackle
- Block tackle
- Block tackle
- Channeling
 - Iemand begeleidt de ander langs de zijkant (hoog verdedigen)
 - De tweede zet een blok (tegen de balk) (laag verdedigen)
 - Sluiten de aanvaller op (allebei laag)
- Gebruik van de keeper
 - Meehelpen met trapping in de cirkel

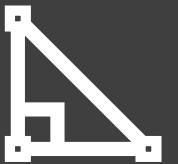




Vertaling naar de training

De oefeningen:

- Pass & doorloop oefeningen
 - Gebruik geen potjes als verdedigers (bij dribbels)
 - Maar passieve verdedigers (range blocktackle)
 - 1 voet moet achter potje blijven staan
 - Creëer keuze momenten
 - Verdediger sluit FH/BH
 - Aanvaller maakt lead naar R/L
- Balbezit oefeningen
- Overtal situaties
- Omschakel oefeningen
- PC





Vertaling naar de training

Gebruik van de keeper:

- Niet enkel als schotstopper
- Laat je keeper veel in 1v1 komen
 - Gebruik de keeper als verdediger (in een afgebakende zone)
- Laat je keeper vaak een verdedigende overtal spelen
 - Trapping 1v2 in de hoek → Omschakeling
- Gebruik de keeper in balbezit oefeningen
 - Leert de bal correct te trappen en laag te houden





Vertaling naar de training

De PC:

Mag zowel van links als rechts genomen worden
Met 5 verdedigers



Klassieke GK komt uit

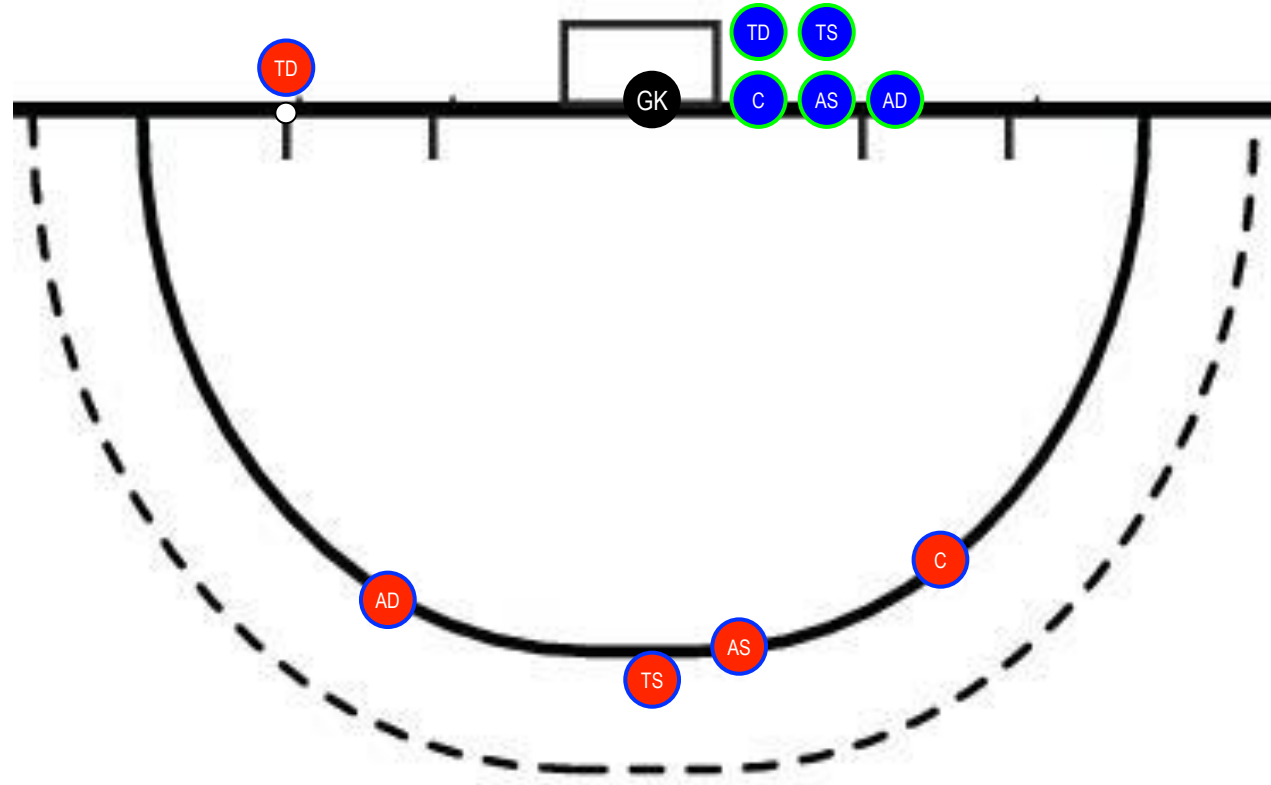
G =Goalkeeper

TS= Left Defender

C = Central

AS = Left Attacker

AD = Right Attacker



GK houdt in

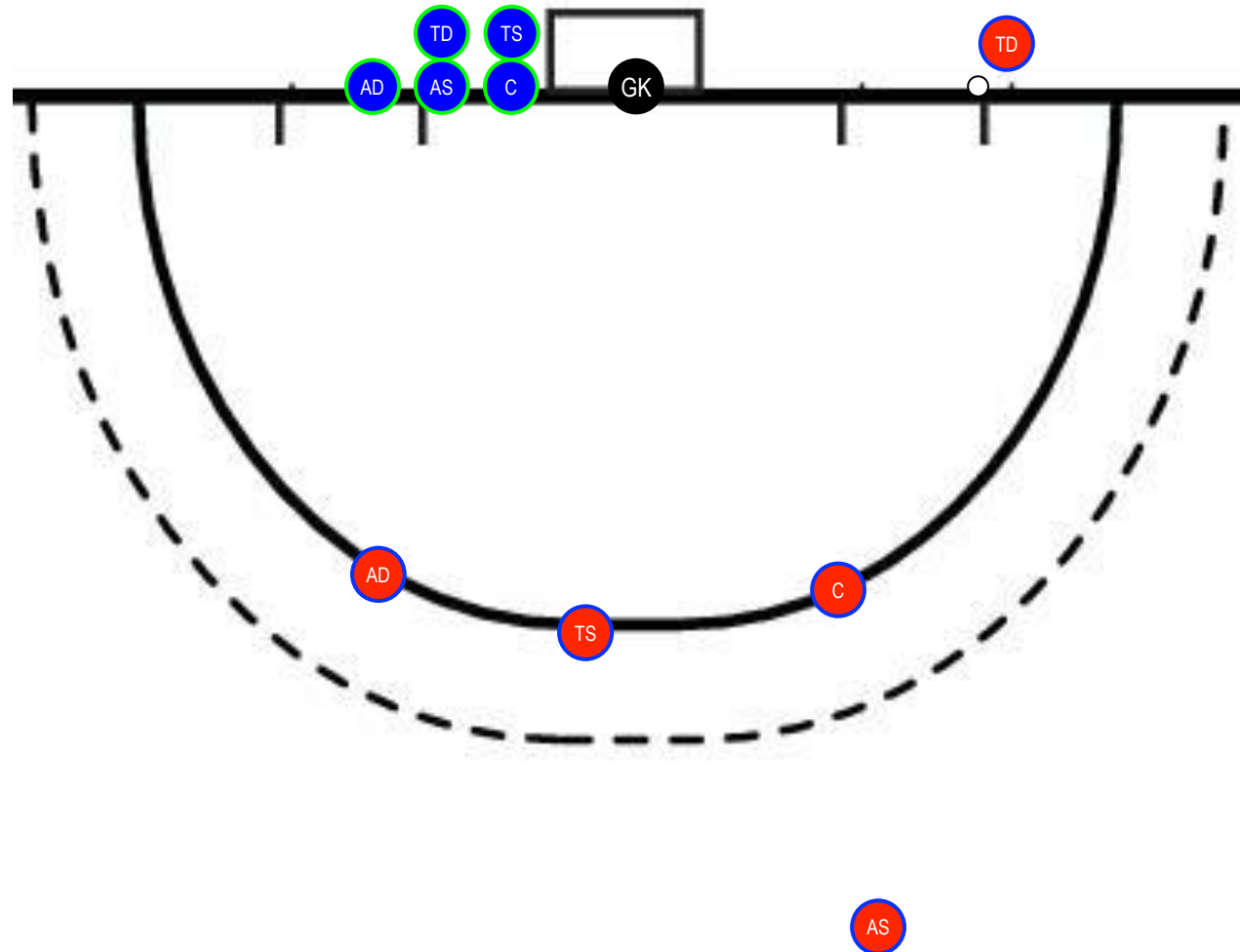
G =Goalkeeper

TS= Left Defender

C = Central

AS = Left Attacker

AD = Right Attacker



Directe PC met stop

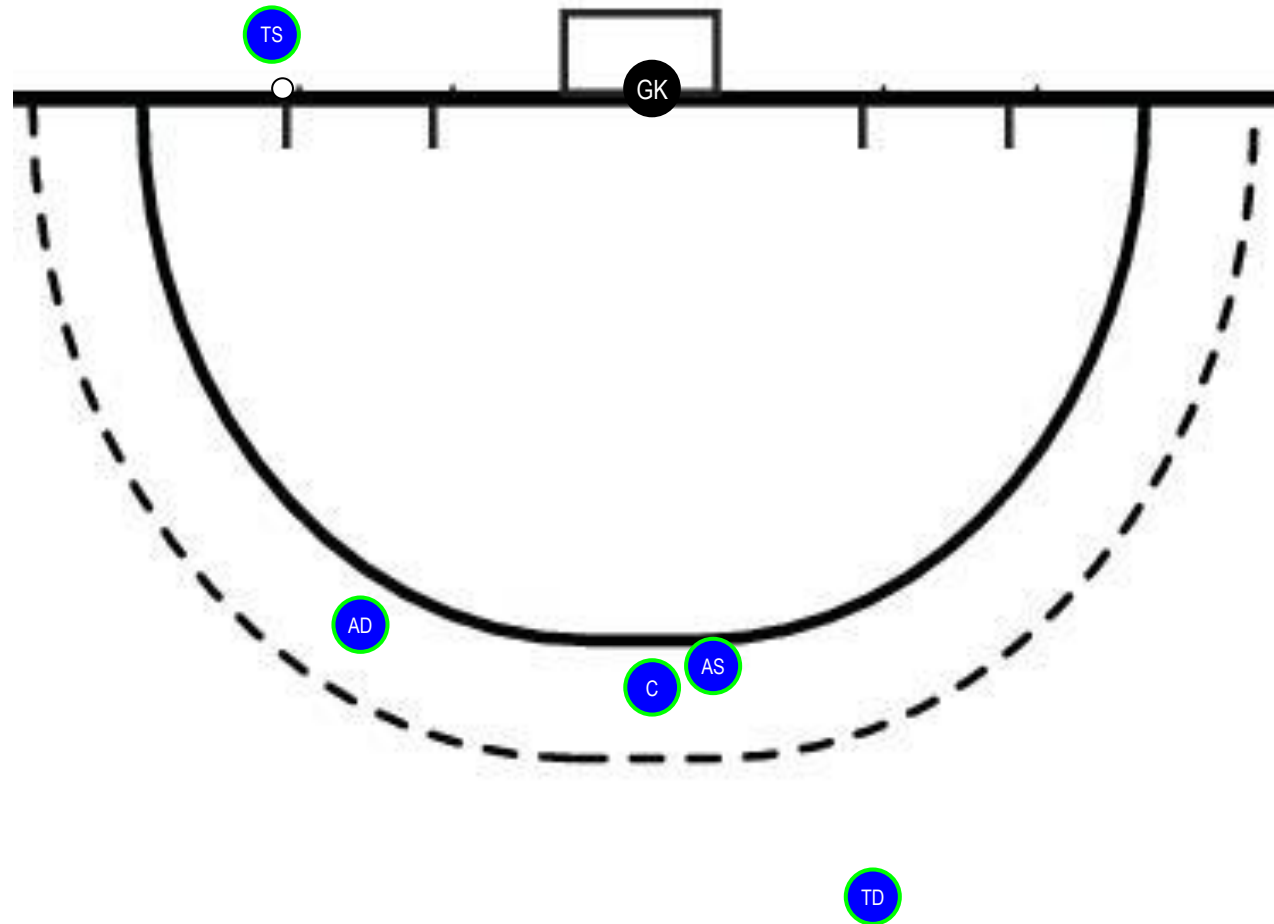
G =Goalkeeper

TS= Left Defender

C = Central

AS = Left Attacker

AD = Right Attacker



Afschuif naar links

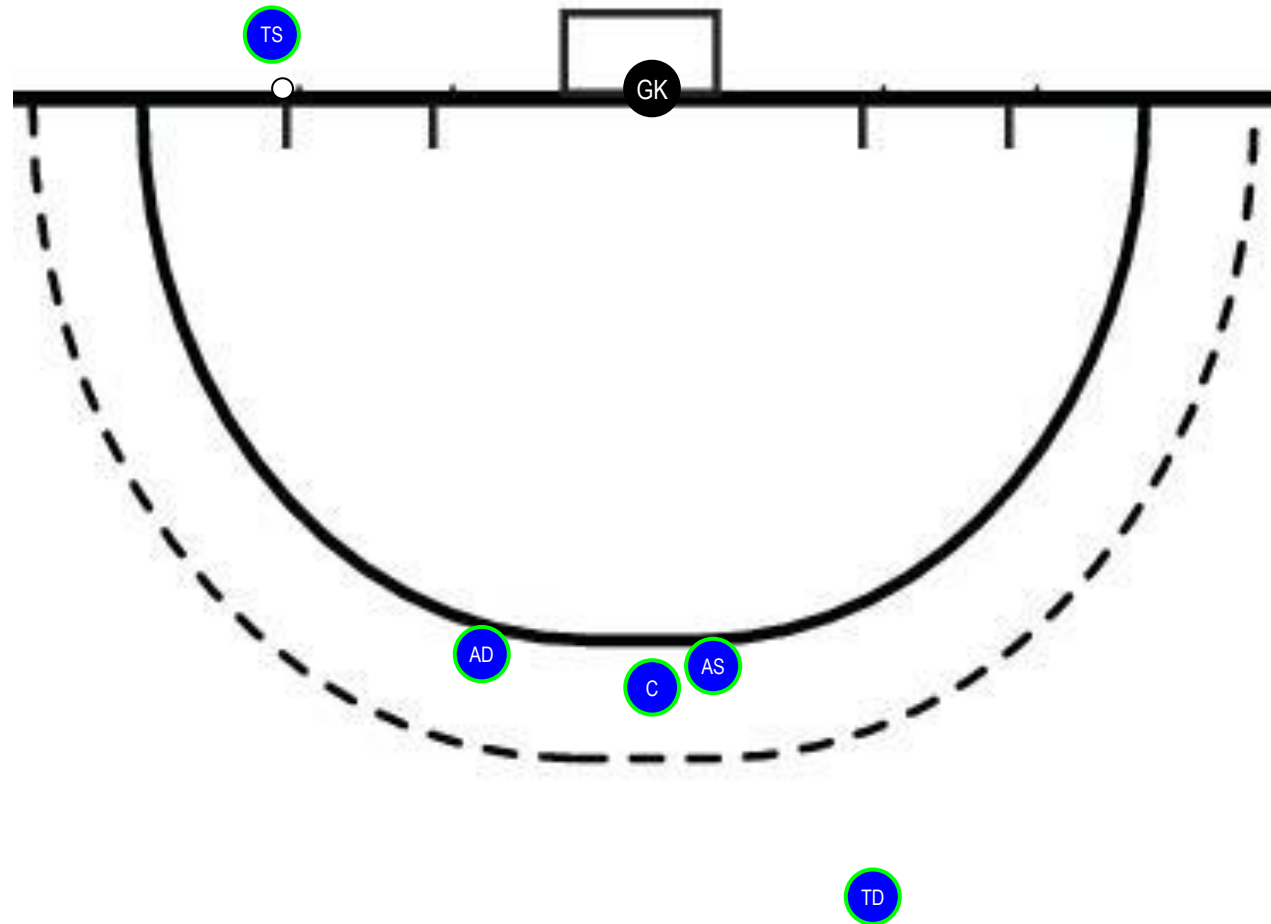
G =Goalkeeper

TS= Left Defender

C = Central

AS = Left Attacker

AD = Right Attacker



Directe kopcirkel

G =Goalkeeper

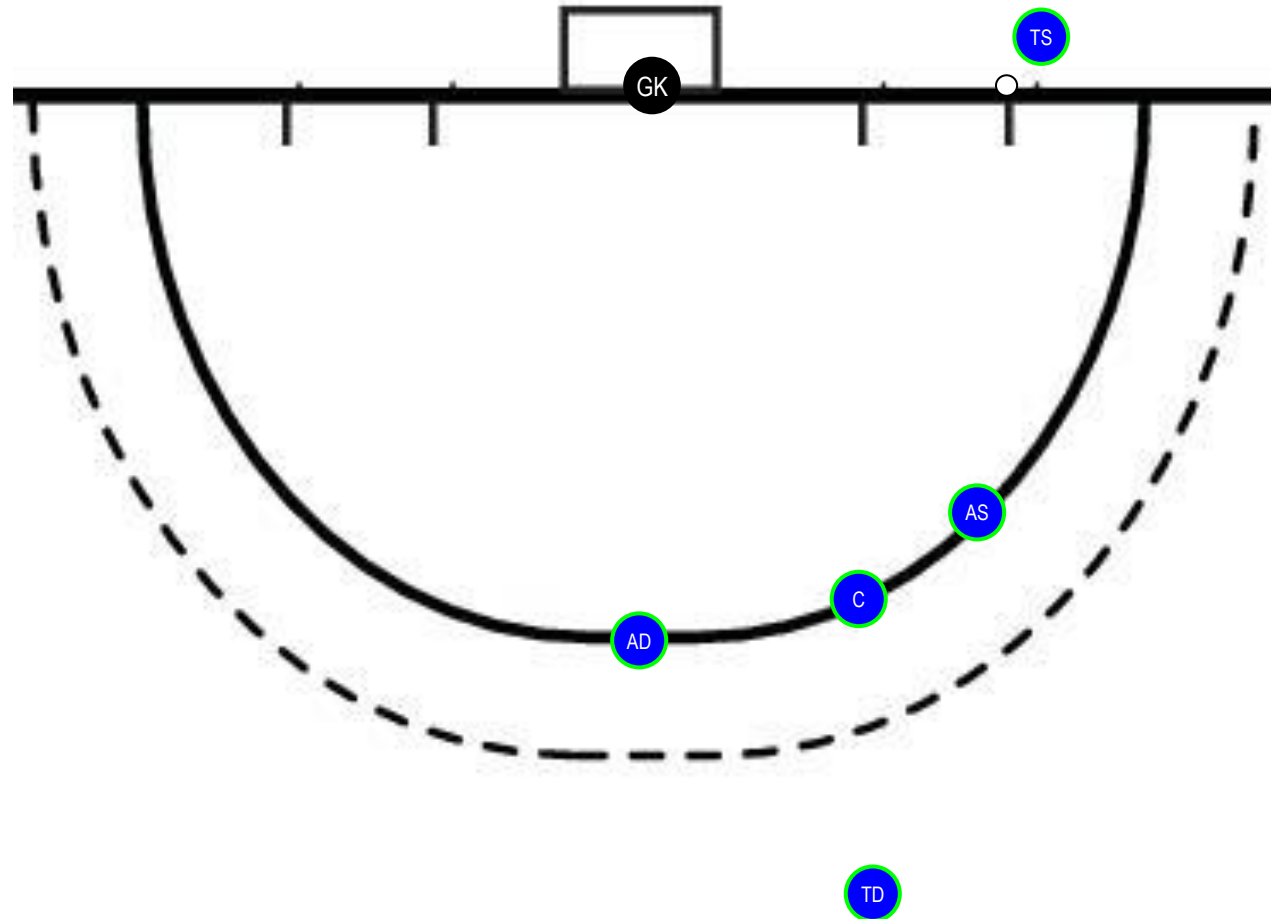
TS= Left Defender

C = Central

AS = Left Attacker

AD = Right Attacker

Linker PC zonder “stopper”



Korte PC

G =Goalkeeper

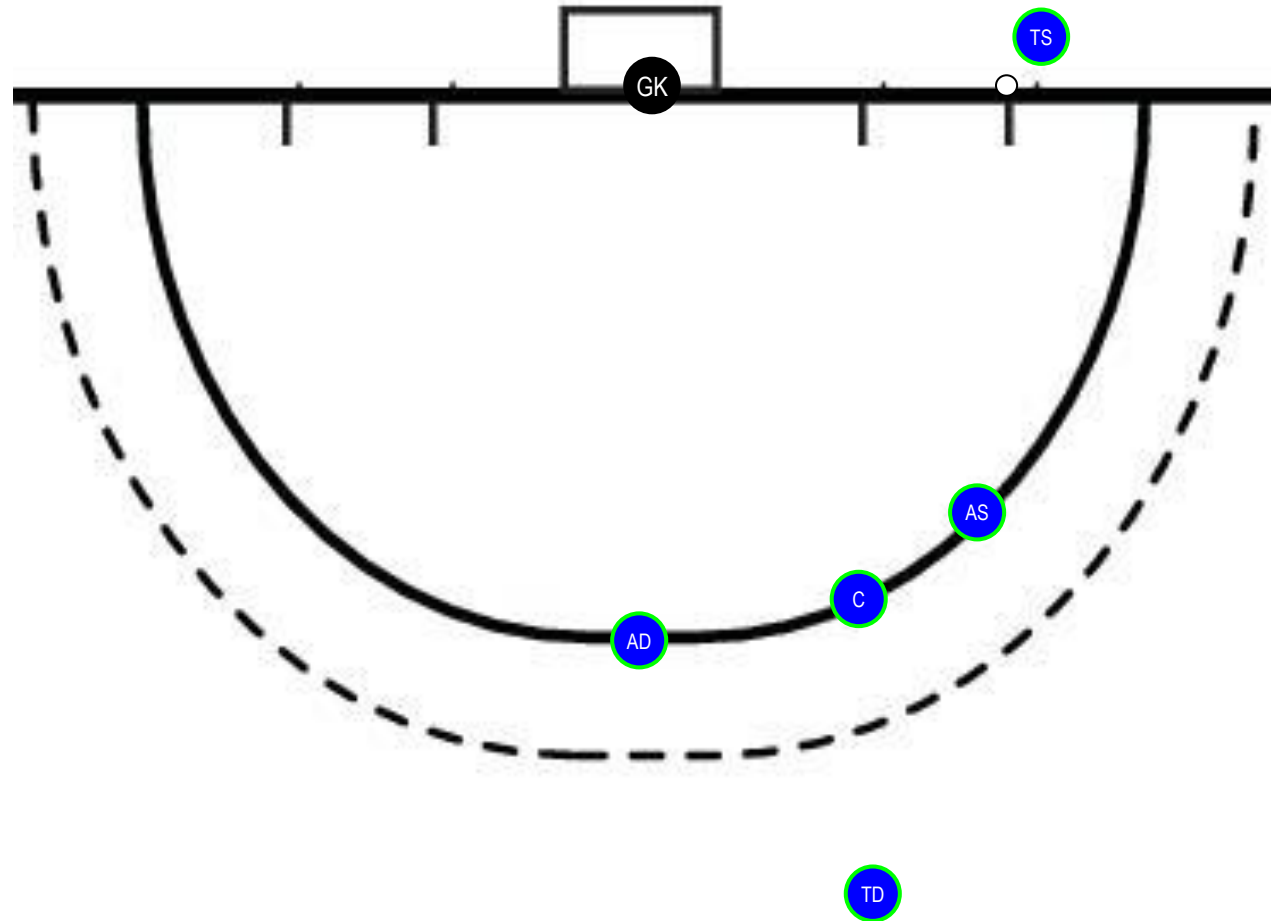
TS= Left Defender

C = Central

AS = Left Attacker

AD = Right Attacker

Linker PC zonder “stopper”



Korte met afschuif

G =Goalkeeper

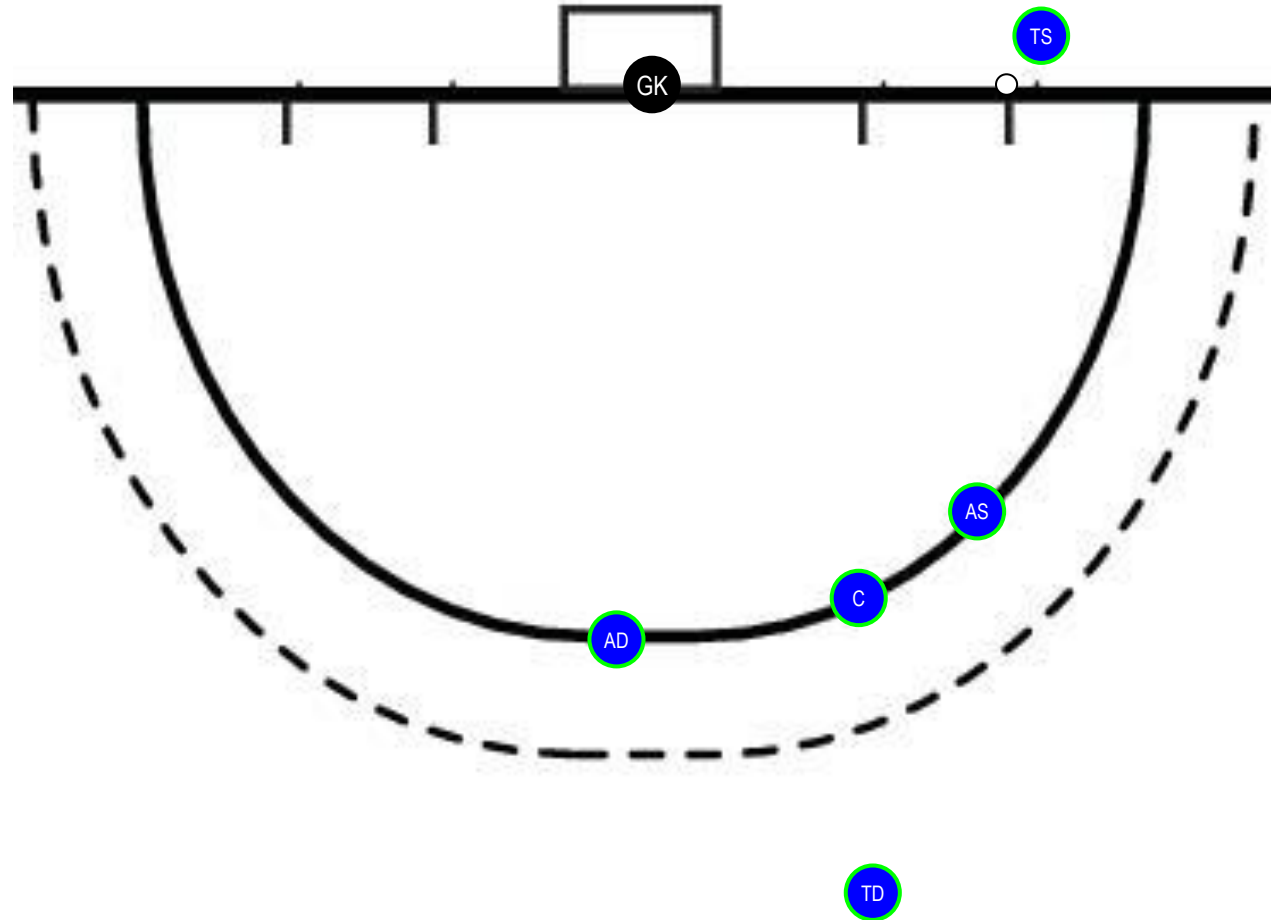
TS= Left Defender

C = Central

AS = Left Attacker

AD = Right Attacker

Linker PC zonder “stopper”





Samenvatting

De belevingswereld van de OB kinderen

Verschillende tactieken

- Dobbelsteen, Smiley, Huisje ...

Coaching tips voor tijdens de wedstrijd

Coaching tips voor de training

- Afspraken en routines
- Technische aandachtspunten in (niet) balbezit
- Tips toepassen in oefeningen

Gebruik van de PC



Interessante apps



- Laptop (Windows):
 - Kinovea: Tekeningen, bewegingsanalyse etc.
 - Longomatch Video Analysis (\$?): Databases maken
 - Powerpoint: Visueel maken van basis tactieken (Animaties)
 - Sportsessionplanner (\$): Maken van trainingen
- Ipad:
 - OneNote: Tekenen en bijhouden van trainingen
 - Technique/Dartfish (\$): Videoanalyse (op het veld)
 - Whiteboard
 - Teamviewer: Schermdelen

Interessante links



KHCL Indoor zone
(Gordon & Thierry)



Hockey Heroes TV (Indoor)
(Technieken trainen)



Steve Willer Indoor Webinars
(Australische Indoor bondscoach)



Vragen?

Liever napraten aan de bar?



Floris Jüsche