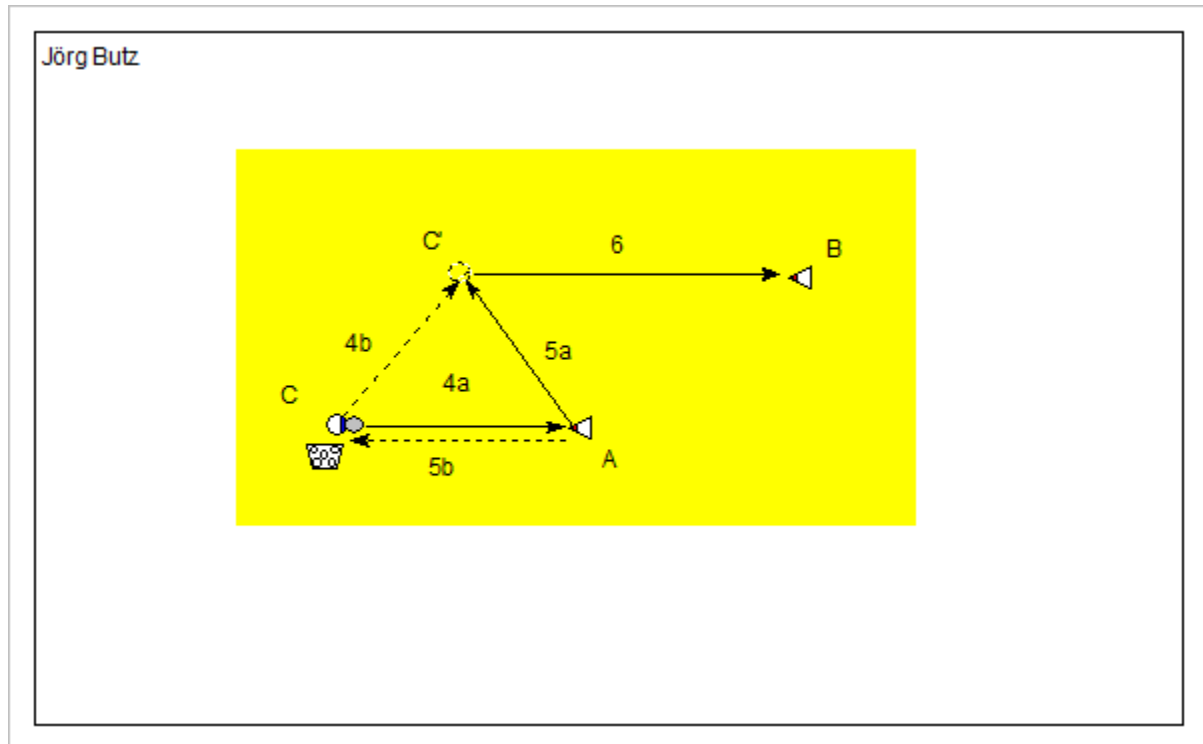


Technische training Aanvallend hockey



1, 2 dieptepass 3 - deel II

Verloop van de oefening:

- 1a, 1b A speelt naar B en biedt zich opzij aan voor een pass via de balk
- 2a, 2b B speelt in de loop van A en neemt zijn positie in
- 3a A speelt direct naar C en wacht op het terugspelen van C.
- 4a, 4b C speelt naar A en biedt zich opzij aan voor een pass via de balk.
- 5a, 5b A speelt in de loop van C en neemt de positie van C in.
- 6a C speelt direct naar B, enz.

Dit is een basisoefening voor een 1,2-tje. Ook topspelers moeten basistechnieken en eenvoudige combinaties regelmatig herhalen. Daardoor kunnen zij later bewegingsautomatismen uitvoeren, zonder dat zij zich moeten instellen hoe het moet en wat zij moeten doen. Alleen op deze wijze begrijpen spelers complexe Wedstrijdsituaties sneller en nemen dan de juiste beslissing.

In het moderne hockey wordt de vrijloopbeweging vaak met een schijnbeweging begonnen, om de tegenspeler op het verkeerde been te zetten.

In deze oefening moeten de spelers op het juiste moment vlak voordat zij worden aangespeeld, een schijnbeweging maken en ontdoen zich zo van de denkbeeldige tegenstander.