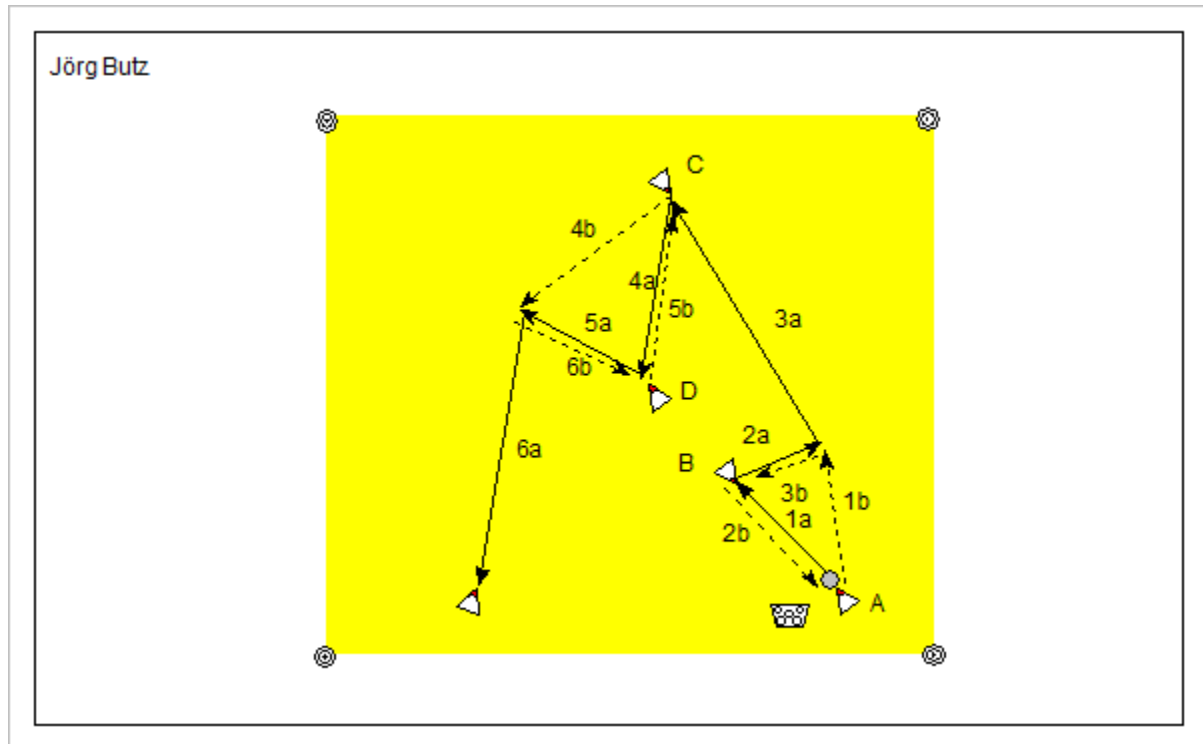


Technische training Aanvallend hockey



Verloop van de oefening:

- 1a, 1b A speelt naar B en biedt zich zijwaarts aan
 - 2a, 2b B speelt in de loop van A en loopt naar de positie van A
 - 3a, 3b A speelt naar C en loopt naar het midden van het driehoekje
 - 4a, 4b C speelt de bal direct naar D en biedt zich zijwaarts aan
 - 5a, 5b D speelt de bal in de loop van C en loopt naar de positie van C
 - 6a, 6b C speelt direct naar E en loopt naar het midden van het driehoekje
- De aangever wisselt de positie met de zijwaarts staande speler in het midden

Lengte van de zijden van de driehoek: 15- 20 m

In de onderstaande oefening staan twee spelers in het centrum van een driehoekje en drie spelers op de hoekpunten. De spelers wisselen continue van positie. Na de zijwaartse pass naar middenspeler, volgt een pass naar de dichtstbijzijnde hoek en wisselt de hoekspeler naar het midden. Wanneer de middenspeler een zijwaartse pass naar een hoekspeler volbracht had, wisselt hij naar de plaats van de aangever.