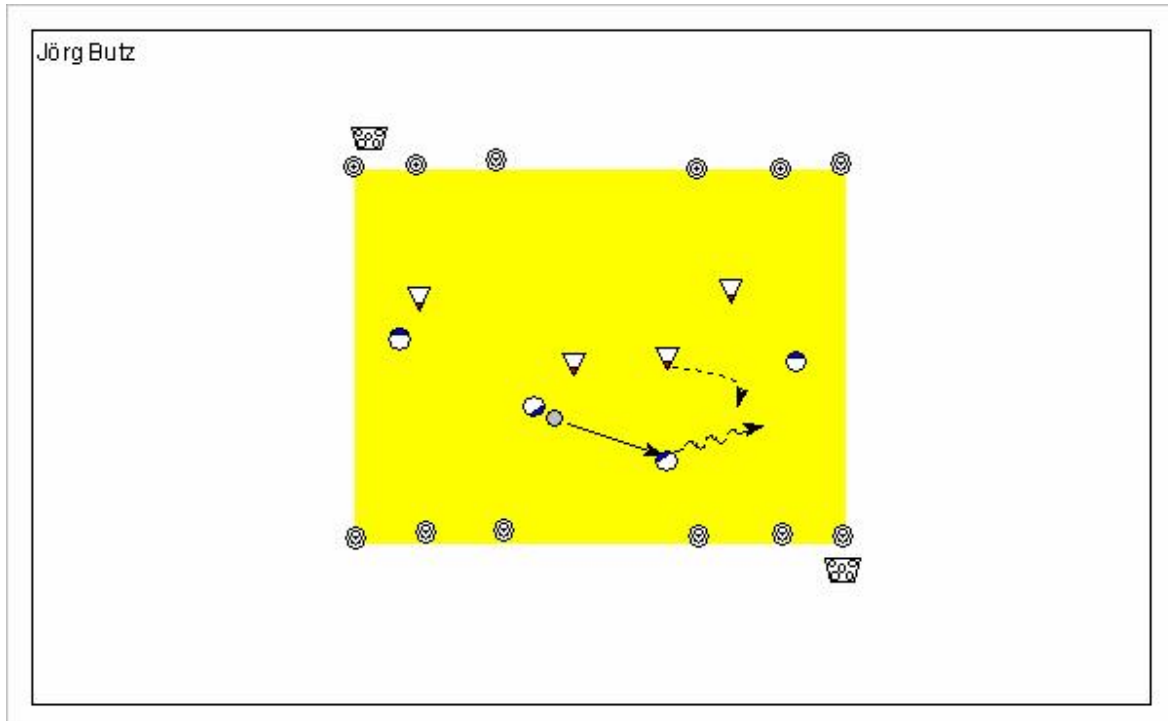


## Technische training

### Balcontrol



#### Over spelen

4 tegen 4 op twee naast elkaar staande doeltjes

#### Doel van de oefening:

Het verbeteren van de balcontrol in een aangepaste situatie

#### Leeftijdsgroep

C - jeugd

#### Organisatie

Op een speelveld van ongeveer 40 x 30 meter staan op de beide achterlijnen twee kleine doeltjes naast elkaar. In het veld spelen twee viertallen tegen elkaar. Achter de doeltjes liggen extra hockeyballen klaar zodat er geen (nauwelijks) spelonderbrekingen zijn.

#### Spel - / Oefeningsverloop

De beide viertallen proberen door over te spelen te scoren in één van de beide doeltjes van de tegenstander. Het verdedigende team moet zich verplaatsen naar die kant van het speelveld waar de tegenstander met de bal wil scoren.

Met een extra regel kan de moeilijkheidsgraad van de oefening worden verhoogd: alle spelers moeten de toegespeelde bal eerst aannemen en meenemen voordat deze afgespeeld mag worden.

#### Variaties

Speel 4 tegen 4 op alle vier de doeltjes. Het viertal in balbezit kan in alle vier de doeltjes scoren (daarna met extra regel)

#### Wat belangrijk is

“Neem de aangespeelde bal mee in de vrije ruimte. Daarmee behoud je makkelijker balbezit en kun je verder overspelen voorbereiden”