
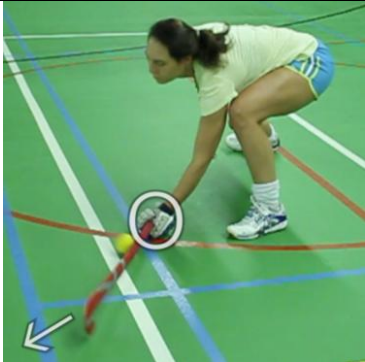



Zaaltechnieken

Techniek	Omschrijving	Criteria	Veel gemaakte fouten	Plaatsje
Forehand aannamen	Door met je linkerbeen uit te stappen kun je de bal goed voor je lichaam stoppen. Doordat je uitstapt met je linkerbeen sta je goed in balans en kun je na het stoppen van de bal direct door hockeyen. In veel gevallen wordt de bal naast het lichaam gestopt, wat tot gevolg heeft dat de bal na het aannemen rechts van het lichaam wegkaatst. Ook wordt er vaak niet uitgestapt, waardoor de bal omhoog stuit bij het aannemen.	<ul style="list-style-type: none"> - Bal goed voor je lichaam stoppen, met je linker been iets voor je rechter been. - Stickhouding schuin houden t.o.v. het veld en stickblad ook iets dichthouden. - Bal moet in 1x stil liggen en het lichaam moet in balans zijn bij het stoppen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Niet uitstappen met linker been. - Stick te veel op de grond of te hoog. - Stick niet schuin dicht over de bal heen. 	
Aanname backhand grip	Deze techniek gebruik je om een bal op je backhand kort bij het lichaam gecontroleerd aan te nemen en meteen richting meet e geven naar de plek om door te pushen.	<ul style="list-style-type: none"> - Linker hand voor de linker voet op de grond leggen. - Stick schuin naar voren. - Aanname kort bij het lichaam op de grip. 	<ul style="list-style-type: none"> - Linker hand naast de voet leggen. - Stick recht neerleggen waardoor de bal niet meteen goed komt te liggen om door te pushen. - Aanname niet kort op de stick/grip, maar verder weg, daar mis je met 1 hand de kracht voor of gaat de bal onder de stick door. 	
Aanname forehand ingedraaid	Met deze techniek leer je de aannames op met name de rechts- en links achter posities. Door ingedraaid aan te nemen blijf je snel overzicht houden richting het speelveld voor een vervolg pass en/of actie.	<ul style="list-style-type: none"> - Tenen naar voren houden. - Aanname bij de buitenste voet. - Na de aanname opkijken, dreiging naar voren. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tenen niet naar voren bij aanname. - Aanname bij de verkeerde voet. - Niet opkijken, geen dreiging. 	

<p>Push forehand</p>	<p>Pushen is de basis van de passing technieken. Deze techniek moet vanaf het eerste hockeyjaar goed worden aangeleerd. De reden is dat je over een redelijke afstand een pass kan geven en lang overzicht over het veld kunt houden, zodat je tot op het laatst kan zien waar de tegenstanders en medespelers zich bevinden. Leer de spelers geen sleeppush 'de bal van achter je lichaam meeslepen en dan door pushen'. Je hebt wel iets meer kracht maar het nadeel is je geen overzicht hebt. Leer de spelers pushen door een goede arm/polsbeweging.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bal richting 2 uur leggen. - Stick in een rechte lijn van max. 50 cm achter de bal aan. - Box beweging met rechter- en linker hand en in balans naar voren eindigen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal niet op 2 uur. - Na de push uit balans vallen naar achter. - Flatsen, de stick zit niet 50cm recht achter de bal aan, maar gaat rond en langer dan 50cm. 	
<p>Backhand push</p>	<p>Met de backhand push kunnen vaak korte passjes verrassend gegeven worden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stick op tijd indraaien. - Uitstappen met rechts en max 50 cm met de stick over de grond schuiven. - In balans op het rechter been eindigen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Stickblad schuin onder de bal. - Uit balans naar achter vallen. - Stick niet op tijd op de grond, waardoor het slaan gaat worden. 	
<p>Push vanuit de haak</p>	<p>Push vanuit de haak is een passing en/of scoringstechniek die gebruikt kan worden om in een korte snelle pols beweging veel snelheid te maken, daarbij zit de bal in de haak en is deze daardoor iets moeilijker af te pakken voor een tegenstander. Let wel op dat deze techniek niet gebruikt gaat worden in de situatie waarbij de bal op korte afstand richting een verdediger met stick op de grond komt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bal achter je gecontroleerd in de haak. - De bal meenemen in een sleep beweging. - In balans naar voren eindigen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bal positie niet achter het lichaam. - Bal niet in de haak hebben, maar tegen het stickblad aan. - Naar achter vallen uit balans. 	

<p>Push met schijn</p>	<p>Met deze push kan je je tegenstander op het verkeerde been zetten. Met deze techniek lijkt het alsof je naar links speelt, maar de bal gaat uiteindelijk meer naar rechts weg.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Balpositie naast linker voet en handen bij elkaar. - Eerste raakpunt van de bal op de stick is halverwege. - Bal van het stickblad afrollen en in balans naar voren eindigen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Uitstappen met verkeerde been. - Tikje naar voren geven ipv naar rechts, daardoor is de balpositie te ver voor je en kan je de bal niet meer goed raken. 	
<p>Push met schijn om de hoek</p>	<p>Met deze push kan je je tegenstander op het verkeerde been zetten. Met deze techniek lijkt het alsof je naar voren gaat spelen, maar de bal gaat uiteindelijk toch om de hoek opzij.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Opkijken en voeten richting speelveld om de schijn voorwaarts te krijgen. - Laatste moment de bal bij linker voet om de hoek spelen. - Zo veel mogelijk in balans eindigen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Flatsen, de stick te ver naar achter halen. - Bal positie niet goed bij linker voet. - Uit balans vallen na de pass. 	
<p>Kaats linkerkant</p>	<p>Met een kaats kan je vaak een pass geven als je weinig tijd hebt of een versnelling in de opbouw wil maken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Open voetstand. - Stick schuin open naar voren. - Stick rustig doorhalen en in balans eindigen op linker been. 	<ul style="list-style-type: none"> - Flatsen, de stick te ver naar achter halen. - Naar achter uit balans vallen. - De stick te ver doorhalen. 	
<p>Kaats rechterkant</p>	<p>Met een kaats kan je vaak een pass geven als je weinig tijd hebt of een versnelling in de opbouw wil maken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Open voetenstand voorbereiden. - Linker voet goed lag zitten, stick open, schuin richting de balk. - Goed in balans naar voren eindigen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Flatsen, de stick te ver naar achter halen. - Naar achter uit balans vallen. - De stick te ver doorhalen. 	

<p>Passeren over de backhand</p>	<p>Doordat veel verdedigers met de forehand plat op de grond verdedigen heb je grote kans bij een goede beweging over de backhand te passeren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dreiging over de forehand te spelen. - Scherp, kort en snel richting de backhand kant gaan. - Doorversnellen over de backhand kant. 	<ul style="list-style-type: none"> - Niet eerst een goede dreiging maken over de forehand te gaan. - Te vroeg inzetten van de beweging waardoor de verdediger er alsnog bij kan. - Geen versnelling maken. 	
<p>1 tegen 1 verdedigen linkerkant</p>	<p>Laag verdedigen komt veel voor in de zaal, spelers mogen de bal niet liften over een stick heen dus als de verdediger de aanvaller goed in positie weet te dwingen kan hij/zij de bal met een keurig blok weten af te pakken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Binnenkant dicht en de aanvaller buitenom dwingen. - Moment herkennen dat de aanvaller definitief voor de buitenkant kiest. - Met de stick stil en laag op de grond een blok maken. 	<ul style="list-style-type: none"> - Binnenkant niet dicht zetten. - Met een hak met blok zetten, stick is totaal niet stil. - Niet laag zitten en/of blijven. 	
<p>1 tegen 1 verdedigen rechterkant</p>	<p>Laag verdedigen komt veel voor in de zaal, spelers mogen de bal niet liften over een stick heen dus als de verdediger de aanvaller goed in positie weet te dwingen kan hij/zij de bal met een keurig blok weten af te pakken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Binnenkant dicht en de aanvaller buitenom dwingen. - Moment herkennen dat de aanvaller definitief voor de buitenkant kiest. - Met de stick stil en laag op de grond een blok maken. 	<ul style="list-style-type: none"> - Binnenkant niet dicht zetten. - Met een hak met blok zetten, stick is totaal niet stil. - Niet laag zitten en/of blijven. 	
<p>Dubbelen/boxen</p>	<p>Als je in een 1 tegen 1 zit en je weet dat er nog een teamgenoot achter je is, kan je proberen tot een dubbel te komen. Daarmee zet je zelf de binnenkant dicht en probeer je de aanvaller naar de 2e verdediger te begeleiden zodat deze een blok kan zetten. Je kunt dit blok ook met zijn 3e zetten (boxen).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De 1e verdediger zet de binnenkant dicht en dwingt de aanvaller buitenom. - De 2e verdediger moet zorgen voor de juiste timing. - Samen begeleiden ze de aanvaller tot het blok, met stick stil, waarbij de sticks van de verdedigers vaak aansluiten. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ruimte tussen de 2 verdedigers is de groot. - De 1e verdediger wil te snel zelf de bal afpakken. - Hakken/happen van 1 of beide verdedigers. 	

<p>Scoren backhand tip in</p>	<p>Vaak is er in de cirkel niet genoeg tijd om een bal aan te nemen, laat staan dat de bal altijd netjes op de forehand kan aankomen. Juist ook omdat de cirkel klein is, is de bal doorspelen met een tip in richting goal al snel effectief. Zorg dat je goed lag zit bij de tip in op goal, de hoge tip in is ook mogelijk, als de bal korter op het lichaam gespeeld is.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Laag zitten. - Stick op tijd ingedraaid richting goal. - Raakpunt van de bal kan op de hele stick zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Niet laag genoeg zitten, waardoor de bal onder de stick door gaat. - Stick niet ingedraaid richting de goal, waardoor de bal eerder gestopt word ipv richting veranderd. 	
<p>Scoren forehand tip in</p>	<p>Vaak is er in de cirkel niet genoeg tijd om een bal aan te nemen, laat staan dat de bal altijd netjes op de forehand kan aankomen. Juist ook omdat de cirkel klein is, is de bal doorspelen met een tip in richting goal al snel effectief. Zorg dat je goed lag zit bij de tip in op goal, de hoge tip in is ook mogelijk, als de bal korter op het lichaam gespeeld is.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Laag zitten. - Stick op tijd ingedraaid richting goal. - Raakpunt van de bal kan op de hele stick zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Niet laag genoeg zitten, waardoor de bal onder de stick door gaat. - Stick niet ingedraaid richting de goal, waardoor de bal eerder gestopt word ipv richting veranderd. 	
<p>Scoren push slapshot</p>	<p>In een kleine drukke cirkel heb je niet altijd genoeg tijd om een bal eerst aan te nemen voordat je schiet op goal. Vandaar dat het vaak handig is om meteen door te schieten op goal. Dit kan vaak alleen als de bal goed voor het lichaam komt i.p.v. naast het lichaam.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stick 50cm voor het raken van de bal op de grond. - Moment van raken is de bal bij de linker voet. - Doorstappen in balans naar voren. 	<ul style="list-style-type: none"> - Slaan, de stick nog niet op de grond en vanuit de lucht slaan. - Bal positie niet voor het lichaam ,maar naast het lichaam ,waardoor het al snel niet lukt (links van het lichaam) of flatsen/slaan gaat worden (rechts van het lichaam) - Uit balans vallen. 	