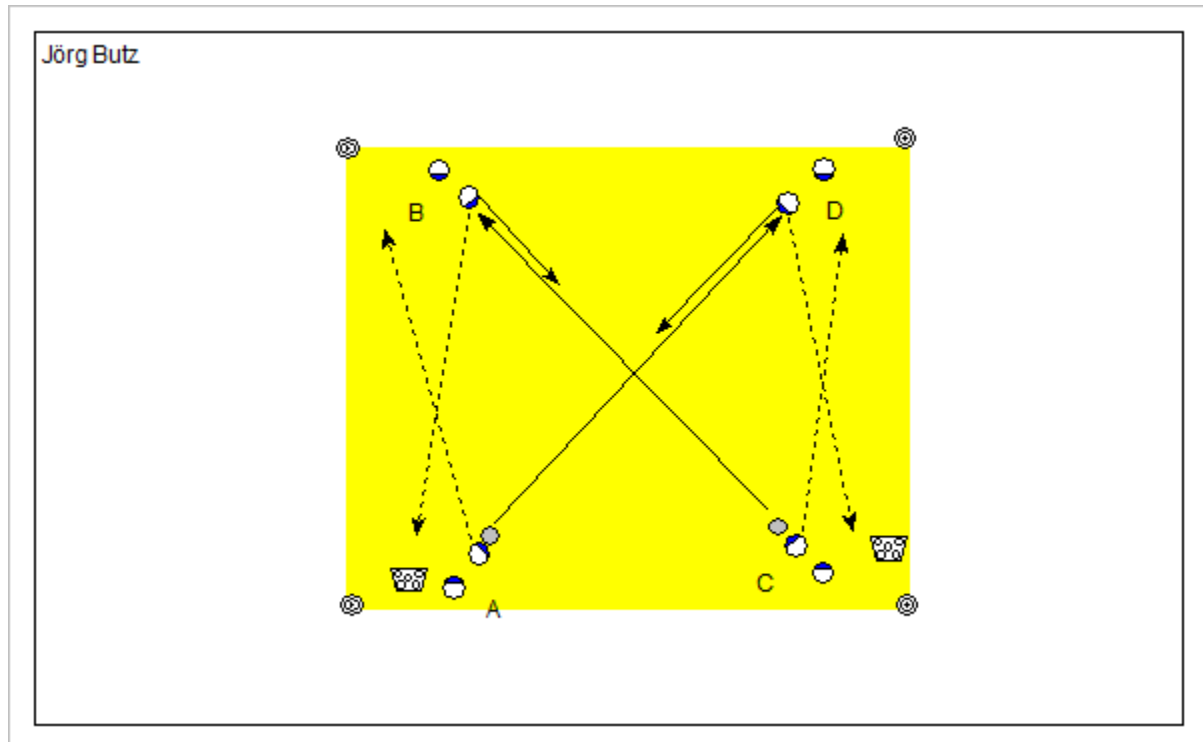


Technische training Aanvallend hockey



2 ballen diagonaal

Verloop van de oefening:

1a, 1b A1 speelt diagonaal naar D en loopt naar positie B

2a, 2b C1 speelt (tegelijktijd met A1) diagonaal naar B en loopt naar positie D

3a, 3b B speelt diagonaal naar C2 en loopt naar positie A

4a, 4b D speelt diagonaal naar A2 en loopt naar positie C

Deze variant is zeer geschikt voor een hockeyspecifieke sprinttraining. Na de diagonale pass de speler naar de tegenoverliggende kant. Maar ook coördinatie oefeningen zijn zeer goed mogelijk. Bovendien verbetert men het waarnemen en het teamwork doordat de passes met twee ballen op elkaar moeten worden afgestemd.

Variatie:

- Minder spelers geeft tijdsdruk en zorgt voor sneller wisselen naar de andere kant.