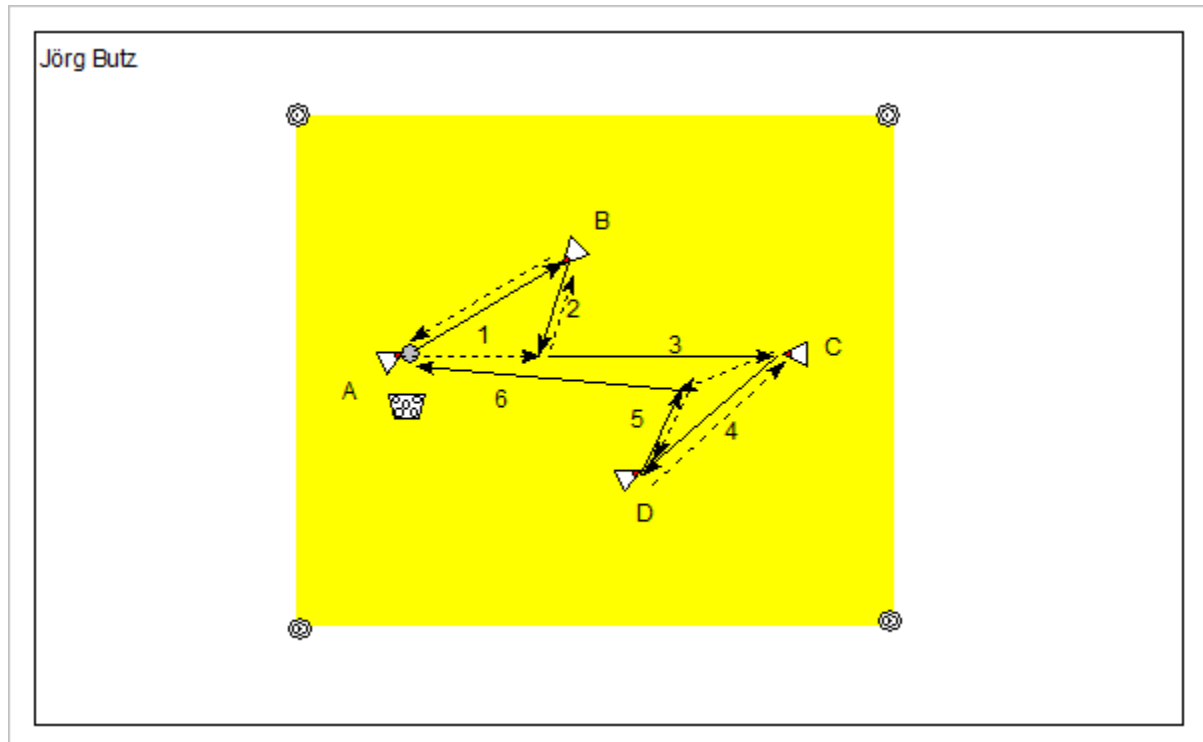


## Technische training Aanvallend hockey



### Verloop van de oefening:

- 1a, 1b A1 speelt naar B en sprint naar het midden van de ruit
- 2a, 2b B passt in de loop van A1 en loopt naar de positie A
- 3a, 3b A1 speelt direct naar C en neemt de plaats van B in.
- 4a, 4b C speelt direct naar D en sprint naar het midden van de ruit
- 5a, 5b D passt in de loop van C en loopt naar positie C
- 6a, 6b C speelt direct naar A2 en neemt de plaats in van D.

Dit is de basisvorm van de ruit. Aangever en zijwaartse speler wisselen voortdurend van positie. In de volgende varianten wisselen de loop- en passrichtingen. Hierbij moeten de spelers niet alleen zuiver passen. Ze moeten ook continu geconcentreerd zijn en goed met elkaar communiceren. Ook hier geldt dat de aangever in de forehand van de zijwaartse speler moet passen (met een denkbeeldige tegenstander in de rug).