



KNHB

TECHNISCHE LEERLIJN



TECHNISCHE LEERLIJN

De KNHB ontwikkelde in 2019 een leerlijn met bijbehorende oefenstof om trainers en coaches te ondersteunen bij het opzetten van gestructureerde en doelgerichte trainingen. Deze leerlijn is gebaseerd op de visie van de KNHB op de ontwikkeling van hockeyers en spelontwikkeling. Daarbij is nadrukkelijk rekening gehouden met de diversiteit en unieke kenmerken van verenigingen, zodat de leerlijn breed toepasbaar is in de praktijk.

UITGANGSPUNTEN TECHNISCHE LEERLIJN

Visie op de ontwikkeling van hockeyers

- Centraal staan: autonomie, verbondenheid en competentie.
- De leerlijn sluit aan op de motorische, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen.

Visie op spel en spelontwikkeling

- Spel-gecentreerde aanpak.
- Wedstrijdvorm als het kan, oefenvorm als het moet.

Didactisch model met drie oefenvormen

- Wedstrijdvorm: met spelcontext, doelen, speelrichting en rollen.
- Spelvorm: deels uit wedstrijdcontext, maar met spelsituaties.
- Oefenvorm: geïsoleerde techniektraining, zonder spelcontext.

BOUWSTENEN VAN DE LEERLIJN

Speluitdagingen in hockey

- Balbezit houden en overspelen
- Vrijlopen en aannemen
- In scoringspositie komen en scoren

Bal afpakken en overspelen belemmeren

Tactische uitdagingen

- Duelleren (1v1), overtal (2v1), ondertal (1v2), meer-tegen-meer, omschakelen

Tactieken worden leeftijdsafhankelijk geïntroduceerd, beginnend bij individueel spel (O7) en geleidelijk complexer.

Versnellingsprincipes

- Zes manieren om aanvallend spel te versnellen (zoals 1v1, 2v1, extra speler, etc.).
- Niet strikt per leeftijd, maar afhankelijk van ontwikkeling en spelsituatie.

TECHNIEK EN HET HOCKEYKOMPAS

- Technieken worden gekoppeld aan **speluitdagingen** en **tactiek**.
- Technieken worden bij voorkeur in **spelcontext geïsoleerd**, maar soms ook geïsoleerd.
- **Het Hockeykompas** helpt trainers inzicht te krijgen in:
 - Wanneer en hoe een techniek werkt
 - Moeilijkheidsgraad en variatie
 - Balpositie en grip

Kernset van **36 technieken** verdeeld over:

- Lopen met de bal
- Passen en scoren
- Aannemen
- Passeren
- Afpakken

→ Deze vormen de basis tot en met de leeftijd van 18 jaar.

Voorbeeld Hockeykompas "slag" techniek

KNHB **LANGE SLAG FOREHAND UIT STAND**

KOMPAS / DIFFERENTIATIE / BEREIK

BAL- EN VOETPOSITIES

GRIP

Spelers ontwikkelen zich stap voor stap, in een omgeving die past bij hun leeftijd, ervaring en motivatie. In elke fase draait het om het vinden van de juiste balans tussen uitdaging, plezier en leren. Door te werken met een gestructureerde leerlijn creëren trainers en verenigingen een ontwikkelklimaat waarin elke speler – van beginner tot talent – het beste uit zichzelf kan halen. Zo dragen we met elkaar bij aan duurzaam spelplezier en beter hockey.



Techniekvideo's en hockeykompas
<https://knhb.nl/techniekmaand>

KNHB LEERLIJN

SPELUITDAGINGEN

Balbezit houden en overspelen (BB)
Vrijlopen en bal aannemen (BB)
In scoringspositie komen en scoren (BB)
Bal afpakken en overspelen belemmeren (NBB)

TACTIEK

	O7	O8	O9	O10	O11	O12	O14	O16	O18
Duelleren (1-1)									
Overtal (2-1)									
Ondertal (1-2)									
Meer vs. Meer (2-2)									
Omschakelen									

VERSNELLINGSPRINCIPES

1 tegen 1
2 tegen 1
2 tegen 2
Lijn over lijn
Passerende pass
Extra speler

TECHNIEKEN

LOPEN MET DE BAL

	O7	O8	O9	O10	O11	O12	O14	O16	O18
Tweehandig forehand drijven									
Slalom drijven met de forehand									
Tweehandig backhand drijven (achterwaarts)									
Tweehandig backhand drijven (zijwaarts)									
Indian dribbel									
Shuffle									

PASSEN / SCOREN

	O7	O8	O9	O10	O11	O12	O14	O16	O18
Forehand Push (rechtdoor)									
Forehand Push (naar rechts ingedraaid)									
Forehand Push (naar links)									
Forehand Push (naar achteren)									
Backhand Push (naar rechts)									
Backhand push (naar achteren)									
Lange forehand slag									
Forehand flats									
Backhand flats									
Lage backhand slag									

AANNEMEN

	O7	O8	O9	O10	O11	O12	O14	O16	O18
Forehand aanname gesloten (van frontale pass)									
Forehand aanname (pass van links)									
Open aannemen forehand (van frontale pass)									
Forehand aanname ingedraaid (pass van rechts)									
Gesloten backhand aanname (van frontale pass)									
Backhand aanname (pass van rechts)									
Open aannemen backhand (pass van achter)									

PASSEREN

	O7	O8	O9	O10	O11	O12	O14	O16	O18
Lift forehand									
Lift backhand									
Drag naar rechts									
Drag naar links									
Dummy naar rechts									
Forehand tum (draaien links)									
Forehand tum (draaien rechts)									

AFPAKKEN

	O7	O8	O9	O10	O11	O12	O14	O16	O18
Jab									
Blocktackle (tweehandig)									
Interceptie forehand									
Interceptie backhand									
Shave									
Steal									