



Souburgh thuis trainingen

Joyce Visser en Ad de Gruiter - April 2020



Alle onderstaande oefeningen kun je in je eentje doen. Het spelen van de bal, zoals slaan, flatsen etc. zijn niet echt geschikt als thuis oefeningen, en zijn daarom ook niet toegevoegd aan dit programma.

Het gaat vooral om het oefenen van 'aan de bal' technieken.

Je kunt de oefeningen makkelijker of moeilijker maken door de loop afstanden te variëren. Ook het aantal keer dat je een oefening doet en tempo waarin je een oefening doet kun je opvoeren (bijvoorbeeld een oefening binnen 10 seconden doen) Lukt een oefening, voer dan de handelings- of loopsnelheid op.

Bij de oefeningen heb je steeds je stick dicht bij de bal. Oefen ook met opkijken (het ontwikkelen van vision) tijdens het lopen met de bal. Kijk veel om je heen en niet teveel naar de bal (bal watchen)!

Veel plezier!



Programma 30 - 40 minuten

Warming up 5 minuten: denk hierbij aan rustig inlopen, het trekken van 10 korte sprintjes over 10 meter en springen over je stick.

Leg je stick op de grond en spring er 30 keer (zijwaarts) met 2 benen overheen. Dit herhaal je met 1 been (bijvoorbeeld eerst links en dan rechts)

Per **training** kies je bijvoorbeeld:

- twee vormen aannemen forehand
- twee vormen aannemen backhand
- twee vormen drijven
- twee vormen passeren



Voer elke techniek 3 minuten uit en doe minimaal twee trainingen per week.

De ondergrond hoeft niet vlak te zijn en kan ook gewoon gras zijn, dit is prima voor het oefenen van je techniek.

Wees creatief, vervang een emmer eens door een afvalbak en maak de oefenvormen uitdagender en intensiever door afstanden te vergroten of te verkleinen. Daag jezelf uit om een oefening sneller te doen zodat je meer balcontact hebt in de 3 minuten waarin je een techniek traint.



Deel I

Aannemen forehand bladzijde 6 - 14

Aannemen backhand bladzijde 15 - 21

Deel II

Drijven bladzijde 23 – 28

Passeren bladzijde 29 - 34

Deel III

Bonusspel bladzijde 36 – 37

Tekens

Lopen zonder bal →

Passen —————→

Lopen met bal ~~~~~~→

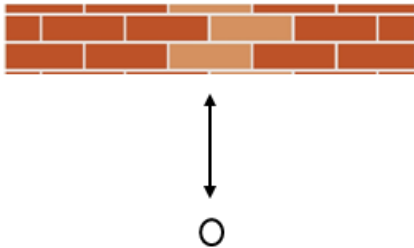
Omdraaien , richting wisselen ↻



Deel I

Aannemen forehand en backhand

Aannemen



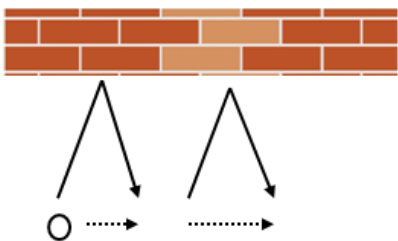
1. Forehand: pass van links

Thuisoefening 1

Ga met je linkerschouder naar een muur staan.

Speel de bal tegen de muur en neem de terugkaatsende bal aan. (komt de bal niet recht terug let dan op je houding, staat je schouder nog recht richting de muur?)

Wijs de bal met je stick na.



Thuisoefening 2

Passen en aannemen in beweging
Neem hiervoor een lange muur of een stoerand.

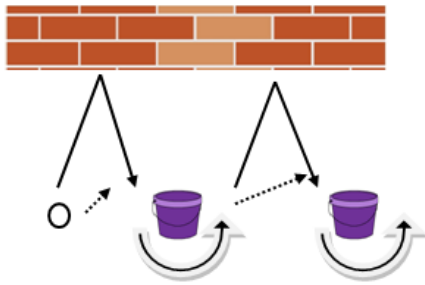
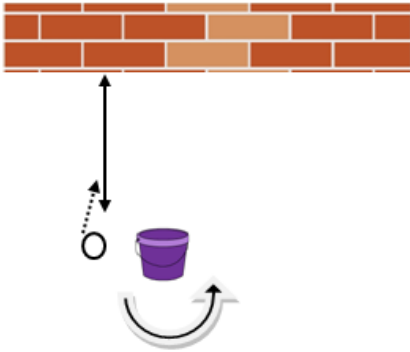
Ga met je linkerschouder naar een muur staan.

Speel de bal iets diagonaal tegen de muur en neem de terugkaatsende bal aan.

Vervolgens kun je even een stukje dribbelen en het spelen en aannemen herhalen. Let op dat de handen bij het pushen en stoppen uit elkaar zijn



Aannemen



2. Forehand: begeleidend

Thuisoefening 1

Ga met je linkerschouder naar een muur staan.

Speel de bal tegen de muur en neem de terugkaatsende bal begeleidend aan.

Laat de bal voor je voeten langs rollen.

Thuisoefening 2

Blijf continue in beweging.

Ga met je linkerschouder naar een muur of een stoeprand staan.

Speel de bal iets diagonaal tegen de muur en neem de terugkaatsende bal begeleidend aan.

Vervolgens kun je een stukje dribbelen om de emmer en de oefening herhalen.



In de bal komen



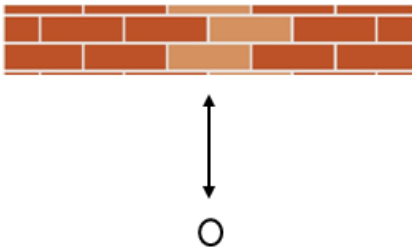
bal voorbij je voeten laten rollen



bal begeleiden op de forehand

Aannemen

3. Forehand: frontaal

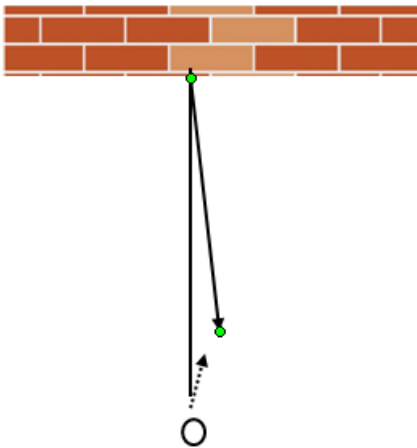


Thuisoefening 1

Ga met je linkerschouder naar een muur staan.

Speel de bal tegen de muur en neem de terugkaatsende bal frontaal aan.

Let op dat de handen uit elkaar zijn en de bal wordt aangenomen voor het lichaam.



Thuisoefening 2

Vergroot de afstand.

Ga met je gezicht naar een muur staan.

Speel de bal recht of iets diagonaal tegen de muur.

Loop de bal tegemoet en neem de terugkaatsende bal frontaal aan.



Grotere afstand van de muur



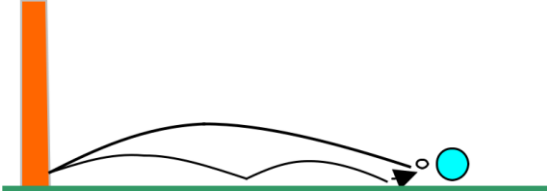
inlopen op de bal



frontaal aannemen van de bal

Aannemen

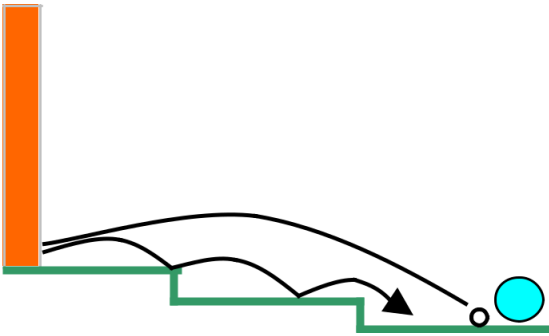
4. Forehand: stuiterbal



Thuisoefening 1

Speel de bal tegen een muur.
Probeer de terugkaatsende bal aan te nemen en te controleren.

Variatie: Loop de terug stuitende bal tegemoet.



Thuisoefening 2

Maak gebruik van een muur, een tuinstap of de stoeprand.
Speel de bal tegen de muur en laat hem van de trap af stuiteren.
Neem de stuitende bal aan.

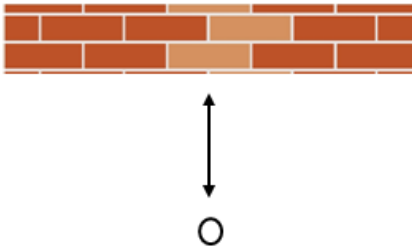


Tips:

- Goed kijken naar de bal
- Stick voor je houden
- Bal voor je stoppen
- Houd tijdens het stoppen van de bal je stick stil

Deze oefeningen kunnen ook worden uitgevoerd met een tennisbal

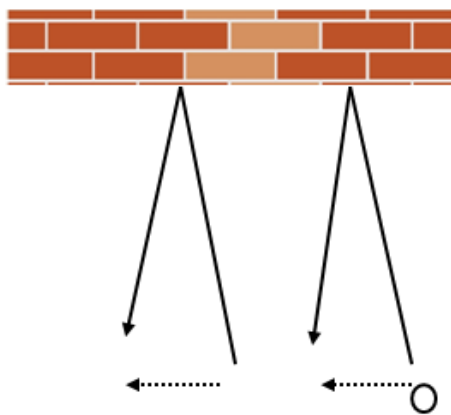
Aannemen



rechter schouder voor



bovenlichaam naar rechts draaien



voeten bewegen voorwaarts niet zijwaarts

5. Forehand: pass van rechts

Thuisoefening 1

Ga met je rechterschouder naar een muur staan.

Speel de bal tegen de muur en neem de terugkaatsende bal op de forehand aan.

Draai voordat je de bal aanneemt je bovenlichaam iets naar rechts.

Blijf met je voeten recht naar voren lopen en voorkom dat je zijwaartse passen moet zetten.

Thuisoefening 2

Blijf continue in beweging

Maak gebruik van een lange muur of een stoeprand.

Ga met je rechterschouder naar een muur staan.

Speel de bal iets diagonaal tegen de muur en neem de terugkaatsende bal op de forehand aan.

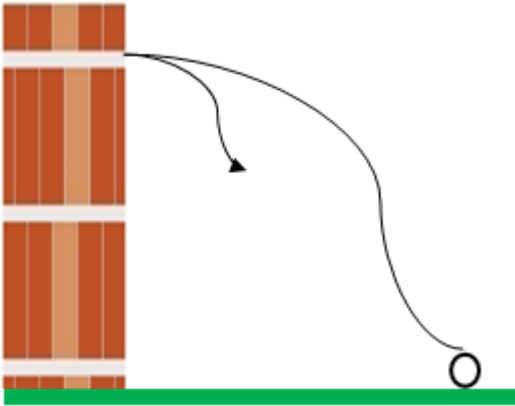
Zorg dat de bal iets achter je komt, dan kun je meteen doorlopen met de bal op de forehand.

Speel je de bal te ver voor je dan komt de bal op de backhand.

Vervolgens kun je even een stukje dribbelen en het spelen en aannemen herhalen.

Aannemen

6. Forehand: hoge bal



Thuisoefening

Speel de bal hoog tegen een muur. Probeer de terugkaatsende bal te controleren op de forehand.

Speel de bal op verschillende hoogtes tegen de muur.

Variatie: Laat de bal een keer stuiten voor het aannemen.



Tips:

- Goed kijken naar de bal.
- Stick voor je houden, niet boven je schouder dan heb je minder controle om de bal naar de grond te brengen.
- Bal voor je stoppen.
- Houd tijdens het stoppen van de bal je stick stil.
- Begeleid de bal naar de grond.

Deze oefening kun je natuurlijk ook met een tennisbal doen.

Aannemen

7. Forehand: sterk naar links

Thuisoefening

Je dribbelt met de bal richting de muur.

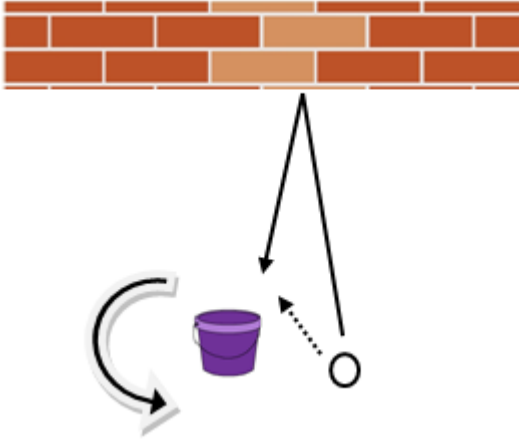
Hierna speel je de bal tegen de muur en neem je de terugkaatsende bal sterk aan naar links.

Blijf in beweging, ook op het moment van aannemen van de bal. Zorg dat je balcontact blijft houden.

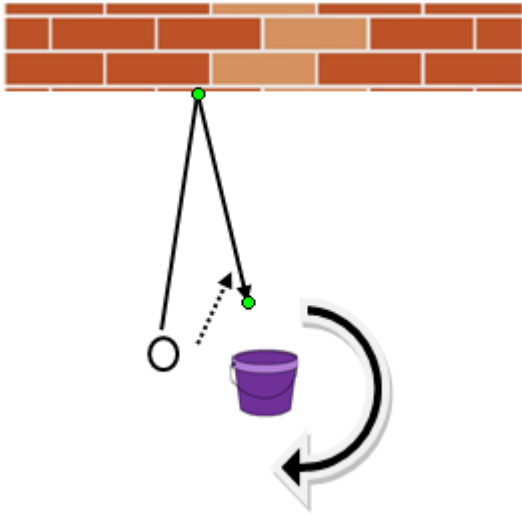
Drijf met de bal aan de stick om de paarse emmer heen en herhaal de oefening.

Kijk regelmatig op tijdens het drijven terwijl de bal aan de stick blijft plakken.

Variatie: Speel de bal van grotere afstand tegen de muur en kom inlopen op de bal. Neem de bal dan aan op de forehand en drijf om de emmer heen.



Aannemen 8. Forehand: uitdraaiend naar rechts



Thuisoefening

Je dribbelt met de bal richting muur. Hierna speel je de bal tegen de muur en neem je de terugkaatsende bal uitdraaiend aan naar rechts.

Blijf in beweging, ook op het moment van aannemen.

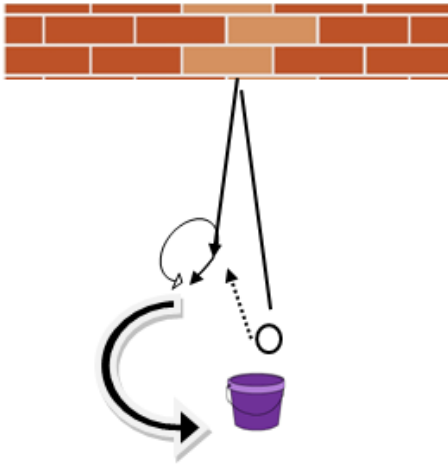
Draai voor het aannemen van de bal je linkerschouder naar de bal. (90° tov de muur)

Draai tijdens het aannemen van de bal met je rug naar de muur en laat de bal voor je rechter voet langs lopen voordat je de bal aanneemt. Drijf daarna met de bal op de forehand om de paarse emmer.

Je draait dus rechtsom.

Variatie: als de oefening goed gaat probeer dan zoveel mogelijk keer de oefening te doen binnen 3 minuten.



**Thuisoefening**

Je dribbelt met de bal richting muur.
Hierna speel je de bal tegen de muur en
neem je de terugkaatsende bal aan met een
kaats waardoor je de tegenstander op het
verkeerde been zet.

De bal kaatst tussen je benen schuin naar
links.

Maak na de fop beweging een halve draai
naar links om de bal te controleren.

Het volgende balcontact is op de forehand.

Drijf na balaanname om een emmer en start
de oefening opnieuw.

Je draait dus linksom.



Foto 1



Foto 2

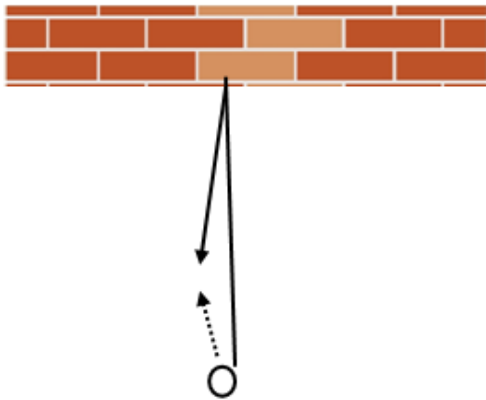
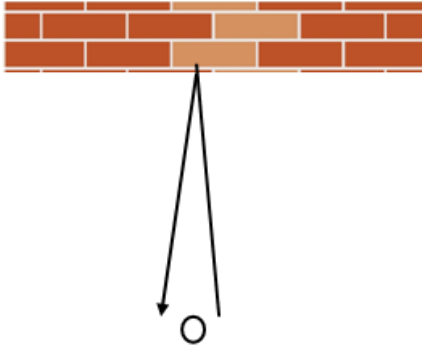


Foto 3



Foto 4

Aannemen



10. Backhand:frontaal

Thuisoefening 1

Ga met je gezicht naar een muur staan.

Speel de bal diagonaal tegen de muur en neem de terugkaatsende bal aan met de backhand.

Thuisoefening 2

Neem de bal in beweging aan.

Ga met je gezicht naar een muur staan.

Speel de bal diagonaal tegen de muur. Loop de bal tegemoet en neem de terugkaatsende bal aan met de backhand.

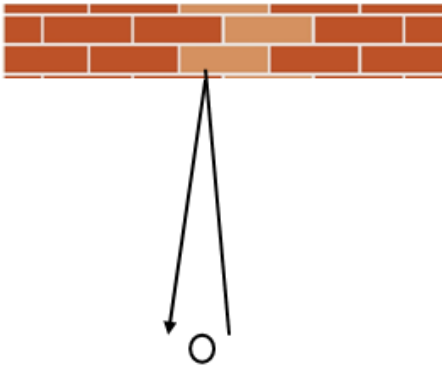
Variatie :

Speel de bal zo hoog dat hij stuitarend terugkomt van de muur.



Aannemen

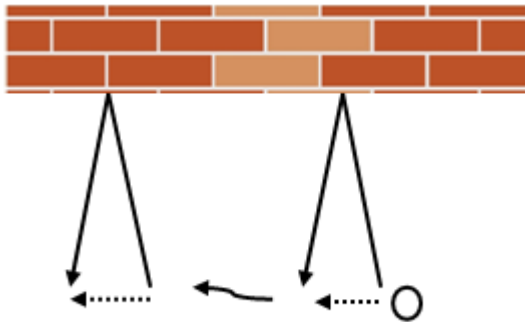
11. Backhand: gesloten aanname



Thuisoefening 1

Ga met je gezicht naar een muur staan.

Speel de bal diagonaal tegen de muur en neem de terugkaatsende bal aan met de backhand.



Thuisoefening 2

Gebruik hiervoor een lange muur of een stoeprand.

Ga met je rechterschouder naar de muur staan.

Speel de bal met de backhand iets diagonaal tegen de muur en neem de terugkaatsende bal aan met de backhand.

Herhaal dit terwijl je voorwaarts loopt.

Let daarbij op dat je voeten!

Voeten bewegen voorwaarts, niet zijwaarts!



Spelen

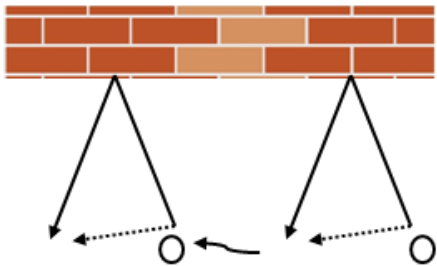
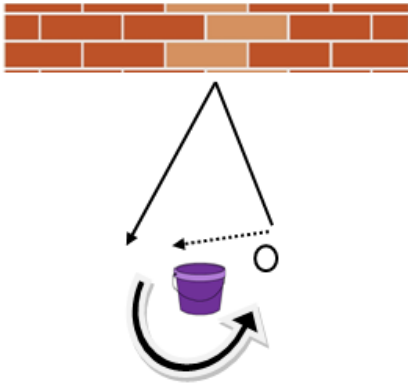


Aannemen



Doorlopen

Aannemen



12. Backhand: open aanname

Thuisoefening 1

Speel de bal met de forehand diagonaal tegen een muur. Neem de terugkaatsende bal open met de backhand aan.

Je laat daarbij de bal steeds voor je voeten langs rollen.

Drijf daarna met de bal op de forehand om de emmer en doe de oefening opnieuw.

Thuisoefening 2

Speel de bal diagonaal met de backhand tegen de stoertrand of een lange muur.

Neem de terugkaatsende bal steeds open op de backhand aan.

Dribble vervolgens een stukje met de bal op de backhand en speel de bal opnieuw met de backhand.

Denk aan de voetenstand! Voeten bewegen steeds voorwaarts niet zijwaarts



Spelen



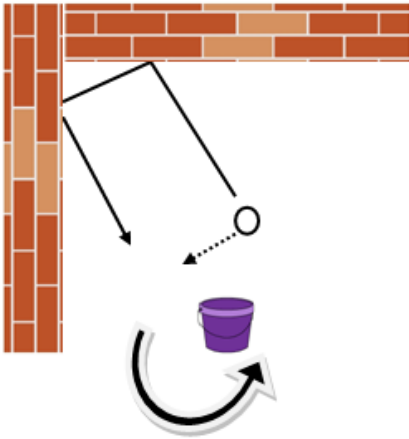
Doorlopen



Aannemen

Aannemen

13. Backhand: open aanname



Thuisoefening

Speel de bal met de forehand in de hoek van een muur.

Zorg er voor dat de bal, als hij terugkaatst, links van je blijft. (dus op je backhand)

Laat de bal voor je voeten langs lopen en neem de bal op de backhand aan terwijl je in beweging blijft.

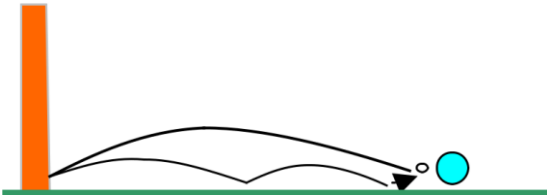
Neem de bal op de forehand en drijf om de emmer heen naar het beginpunt van de oefening en herhaal de oefening.

Let op dat je bij het aannemen van de bal in beweging bent!



Aannemen

14. Backhand: stuiterbal



Thuisoefening

Speel de bal vanuit de forehand tegen een muur.

Probeer de terugkaatsende bal te controleren en met de backhand aan te nemen.

Als het lukt om de bal met de forehand te liften probeer de bal dan ook eens met de backhand te liften.

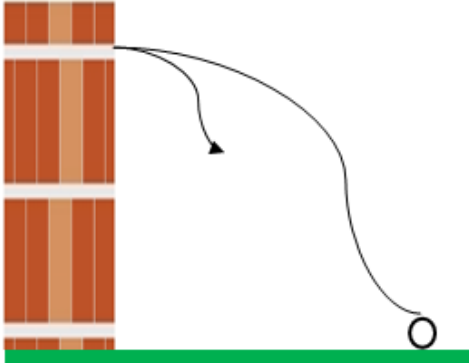
Variatie: Loop de terug stuitende bal tegemoet.

Tips:

- Bij het spelen van de liftbal is de linkerschouder voor.
- Draai je rechter schouder voor om de bal op de backhand aan te nemen.
- Blijf goed na de bal kijken.
- Neem de bal in de krul van je stick aan en begeleid de bal naar de grond.

Deze oefening kan natuurlijk ook met een tennisbal gedaan worden.

Aannemen



15. Backhand: hoge bal

Thuisoefening

Speel de bal hoog tegen een muur. Probeer de terugkaatsende bal te aan te nemen op de backhand.

Speel de bal op verschillende hoogtes tegen de muur.

Variatie: Laat de bal een keer stuiteren voor het aannemen.



Tips:

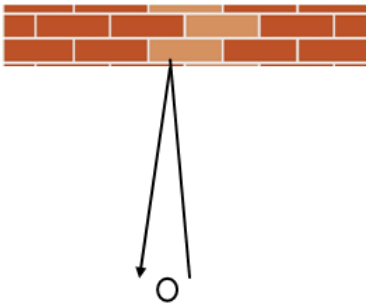
- Goed kijken naar de bal.
- Stick naast je houden, niet boven je schouder dan heb je minder controle om de bal naar de grond te brengen.
- Bal naast je stoppen.
- Houd tijdens het stoppen van de bal je stick stil.
- Begeleid de bal naar de grond.



Deze oefening kan natuurlijk ook met een tennisbal.

Aannemen

16. Backhand: dubbelhandig



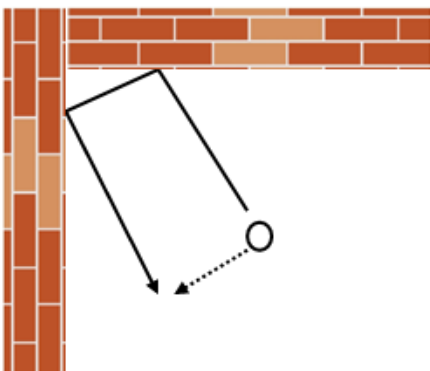
Thuisoefening 1

Ga met je linker schouder naar de muur staan.

Speel de bal met de forehand diagonaal tegen de muur en neem de terugkaatsende bal aan met de lage backhand.

Hierbij ligt de stick plat op de grond.

De beide handen zitten tijdens het aannemen van de bal allebei aan de stick.



Thuisoefening 2

Speel de bal met de forehand in de hoek van de muur en neem de terugkaatsende bal met de lage backhand aan.

Variatie: neem de bal met een eenhandig backhand aan.

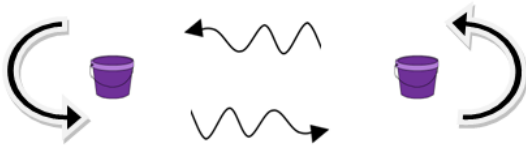


Deel II

Lopen met de bal: Drijven en passeren

Drijven

17. Forehand: tweehandig



Thuisoefening 1

Drijf met de bal van de ene naar de andere emmer.

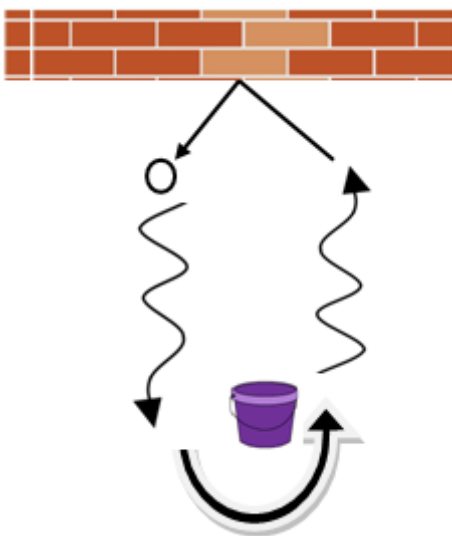
Drijf om de emmer heen met de bal op de forehand.

De bal moet tijdens het drijven aan je stick plakken.

Tips:

- Bal moet continue aan de stick plakken, dus geen kleine tikjes geven.
- Loop op hoog tempo, dus niet wandelen.
- Linker elleboog is van het lichaam af.
- Handsen uit elkaar.
- Door je knieën, rechte rug.
- Onderste hand zit als een lossen koker om je stick.
- Bal ligt voor je rechter voet.
- Kijk tijdens het drijven regelmatig op.

Variatie: kijk hoeveel keer je om de emmers kunt lopen binnen 3 minuten.



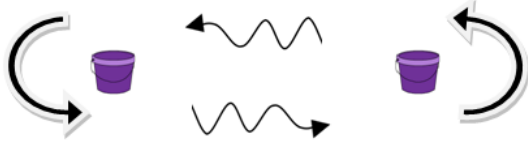
Thuisoefening 2

Drijf met de bal rechts om de emmer.

Speel op de terugweg de bal tegen de muur en begin opnieuw.

Drijven

18. Forehand: reverse



Thuisoefening 1

Dribbel met de bal van de ene naar de andere emmer.

Maak een forehand reverse.

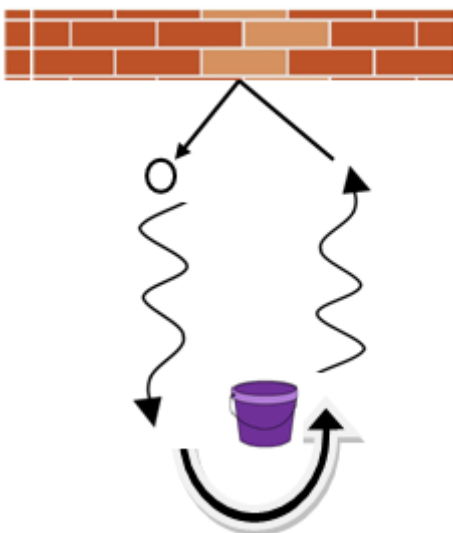
Dribbel naar de andere emmer en maak ook hier een forehand reverse.

De bal moet tijdens het dribbelen en draaien aan je stick plakken.

Tips:

- Bal moet continue aan de stick plakken tijdens de draaibeweging.
- Tijdens de draaibeweging de bal met de stick afschermen.
- Loop en maak de draaibeweging in hoog tempo, dus niet wandelen.
- Handen uit elkaar.
- Licht door je knieën zakken.
- Bal ligt voor je voeten.

Variatie: kijk hoeveel keer je om de emmers kunt lopen binnen 3 minuten



Thuisoefening 2

Dribbel met de bal en maak een forehand reverse om de emmer.

Speel op de terugweg de bal tegen de muur, neem de bal sterk aan naar links en begin opnieuw.

19. Forehand-backhand: slalom



Thuisoefening 1

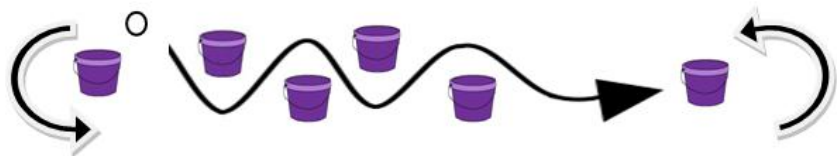
Slalom om en tussen de emmers.

Houd balcontact wanneer de bal op de forehand is.

Gebruik voor het draaien naar rechts de backhand.

Breng de bal hierna zo snel mogelijk weer naar de forehand.

Dit doe je 3 minuten lang op hoog tempo.

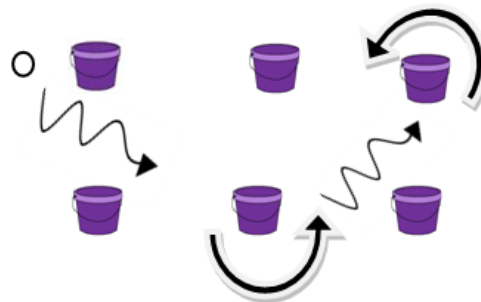


Thuisoefening 2

Zet meer emmers neer en verspreid ze over de ruimte.

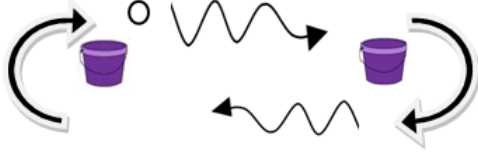
Doe de slalom in willekeurige volgorde.

Hierdoor verander je steeds van richting.



Drijven

20. Backhand: reverse



Thuisoefening 1

Dribbel met de bal van de ene naar de andere emmer.

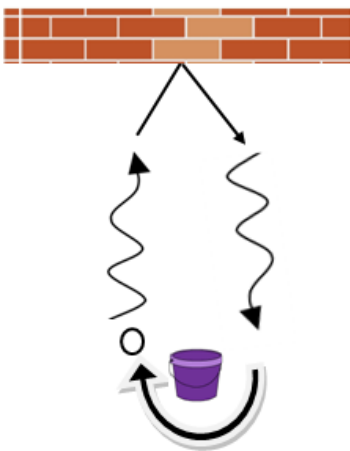
Maak een backhand reverse.

Dribbel naar de andere emmer en maak ook hier een backhand reverse.

De bal moet tijdens het dribbelen en draaien aan je stick plakken.

Tips:

- Bal moet continue aan de stick plakken tijdens de draaibeweging.
- Tijdens de draaibeweging de bal met de stick afschermen.
- Loop en maak de draaibeweging in hoog tempo, dus niet wandelen.
- Handen uit elkaar.
- Licht door je knieën zakken.
- Bal ligt voor je voeten.



Thuisoefening 2

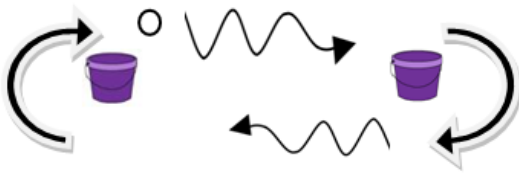
Dribbel met de bal en maak een backhand reverse om de emmer.

Speel op de terugweg de bal tegen de muur, neem de bal sterk aan naar rechts en begin opnieuw.



Drijven

21. Indian dribble



Thuisoefening 1

Drijf om de emmers heen met de Indian Dribble.

Beweeg de bal in hoog tempo heen en weer tussen de forehand en de backhand.

Tips:

- Zak licht door je knieën.
- Houd de stick dicht bij de bal tijdens het draaien van de stick.
- Laat de linker hand de stick draaien en houd de rechter hand losjes om de stick. (als een kokertje)
- Kijk over de bal heen in de ruimte voor je. (dus niet steeds naar de bal kijken)

Variatie: verander tijdens het lopen steeds in een andere richting.

Thuisoefening 2

Speel met 'de hond' of kat.

Doe de Indian dribble met een tennisbal.

Speel de bal van forehand naar backhand en varieer lengte en ritme. De hond of kat probeert de bal te pakken.



Thuisoefening

Speel de bal heen en weer van de krul naar de top van een liggende stick en terug. Zorg ervoor dat de bal de stick blijft raken.

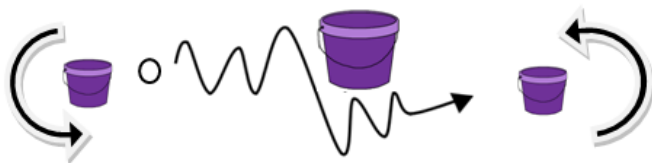
Als dat goed gaat kun je een test doen: Zet een timer op 1 minuut. Tel het aantal keer dat je de bal van de krul naar de top van de stick kunt bewegen en terug.

Herhaal dit nog een paar keer en probeer steeds je record te verbeteren.



passeren

23. Drag naar rechts



Thuisoefening 1

Start richting de middelste emmer en passeer de grote emmer door middel van een drag naar rechts.

Dit doe je door bal als schijn eerst naar links brengen. (buiten de linkerschouder)

Voor de emmer trek je de bal met de backhand naar rechts. (buiten de rechterschouder)

Maak een brede beweging zodat je buiten de reikwijdte van de tegenstander komt.

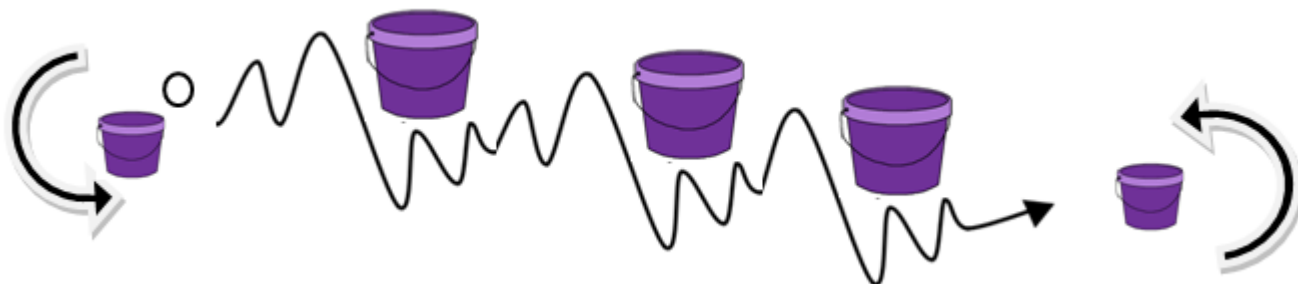
Drijf om de kleine emmer heen en doe steeds bij de grote emmer een drag naar rechts.

Thuisoefening 2

Voer meerdere drags achter elkaar uit, voor de grote emmers.

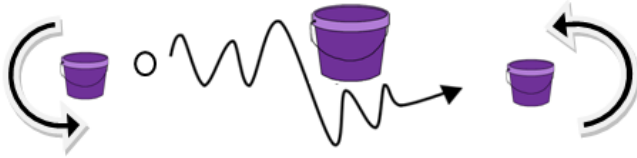
Draai steeds terug om de kleine emmers.

Natuurlijk kun je hier ook bloempotten of bidons voor gebruiken.



passeren

24. Dummy naar rechts



Thuisoefening 1

Start richting grote emmer.

Passeer de grote emmer door middel van een dummy naar rechts. Breng de bal als schijnbeweging eerst iets naar links.

Breng hierna, terwijl je mee stapt, met een ruime beweging je stick over de bal.

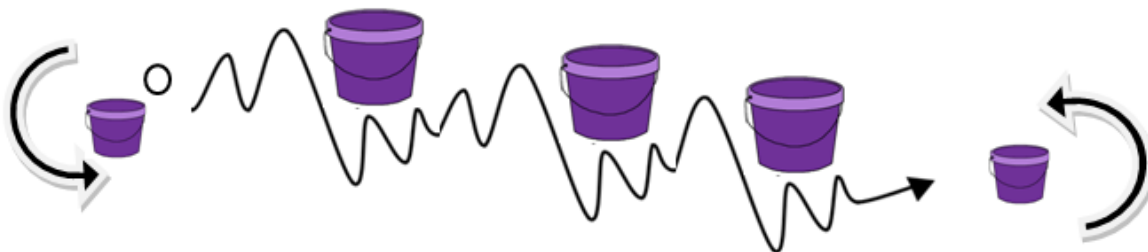
Hierna haal je de bal met één beweging naar rechts buiten je rechter schouder en passeer je op de forehand langs de backhand van de tegenstander.

Dit moet een snelle vloeiende beweging zijn.

Thuisoefening 2

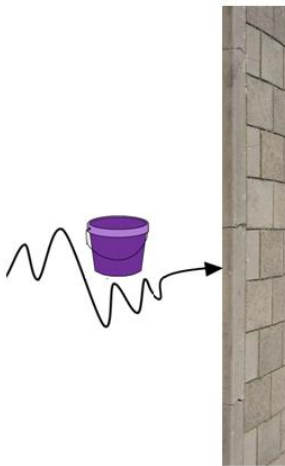
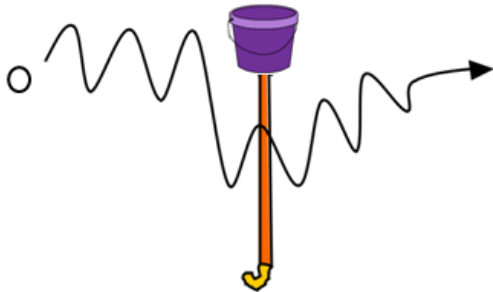
Als je de techniek goed onder controle hebt dan voer meerdere dummies achter elkaar uit voor de grote emmers en draai je steeds terug om de kleine emmers.

Natuurlijk kun je hier ook bloempotten of bidons voor gebruiken.



passeren

25. Forehand lift



Thuisoefening 1

Start richting de emmer.

Maak een schijnbeweging naar rechts en lift de bal hierna over de liggende stick.

Voor de emmer breng je de bal met de backhand naar rechts.

Stap met deze beweging mee naar rechts zodat je achter de bal blijft.

Hierna lift je de bal met de forehand over de liggende stick.

Thuisoefening 2

Lift de bal op dezelfde manier op een stoepje of onderste traptrede.



passeren

26. Drag naar links



Thuisoefening 1

Start richting de grote emmer.

Passeer de grote emmer door middel van de drag naar links.

Je brengt de bal als schijn eerst naar rechts (buiten de rechterschouder)

Voor de grote emmer trek je de bal met de forehand naar links. (buiten de linkerschouder)

Je controleert de bal met de backhand.

Drijf om de kleine emmer heen en doe steeds bij de grote emmer een drag naar links.



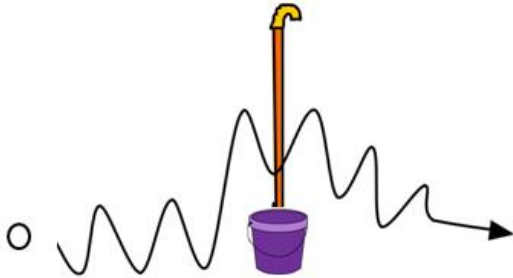
Thuisoefening 2

Als je de techniek goed onder controle hebt dan voer je meerdere drags, voor de grote emmers, achter elkaar uit en draai je steeds terug om de kleine emmers.

Natuurlijk kun je hier ook bloempotten of bidons voor gebruiken.

passeren

27. Backhand lift



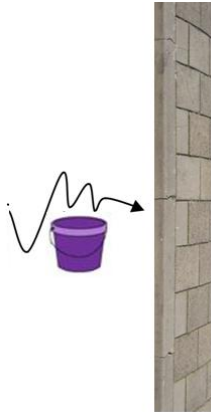
Thuisoefening 1

Start richting de emmer.

Maak een schijnbeweging naar rechts.
Voor de emmer breng je de bal met de forehand naar links.

Stap met deze beweging mee naar links zodat je achter de bal blijft.

Hierna lift je de bal met de backhand over de liggende stick.



Thuisoefening 2

Lift de bal op dezelfde manier op een stoepje of onderste traptrede.





Thuisoefening 1

Turn over de backhand.

Zet twee emmers iets diagonaal ten opzichte van elkaar.

Start richting de emmer.

Vlak voor de emmer wijk je iets uit naar rechts.

Je maakt met de bal op de backhand een korte draai rechtsom vlak voor de emmer.

Hierbij is de stick laag en blijft de bal in de haak terwijl je snel naar rechts om je as draait.



Thuisoefening 2

Turn over de forehand.

Zet twee emmers iets diagonaal ten opzichte van elkaar.

Start richting de emmer.

Vlak voor de emmer wijk je iets uit naar links.

Je maakt met de bal op de forehand een korte draai linksom vlak voor de emmer.

Hierbij is de stick laag en blijft de bal in de haak terwijl je snel naar links om je as draait.



Deel III

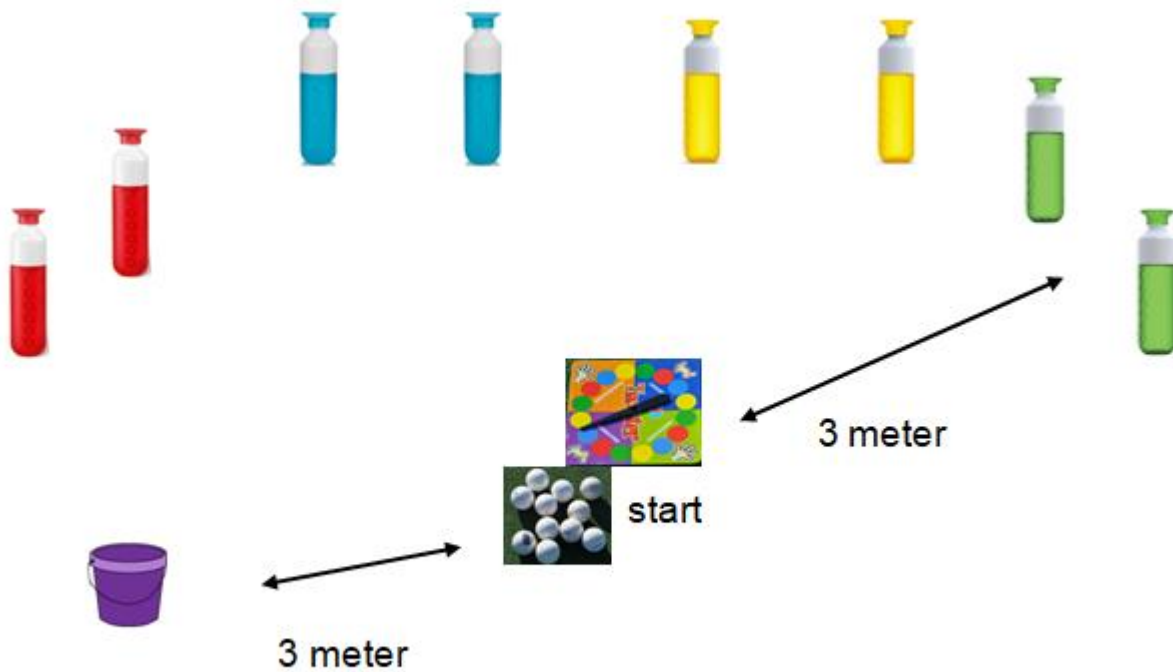
Bonusspel: Twister

bonusspel

28. Twister

Benodigheden

- Hockeystick
- 5 tot 10 ballen
- 4 kleine doeltjes (pylonnen, bidons)
- Een emmer
- Een draaischijf
- Timer



Werkwijze:

- Zet het spel uit zoals op de tekening te zien is.
- Zorg ervoor dat de doeltjes en de emmer op ongeveer 3 meter afstand staan van het startpunt. Je kunt voor de emmer natuurlijk ook een bloempot of bidon gebruiken. Wees daar creatief in.
- Wees creatief om 2 voorwerpen te vinden met dezelfde kleur om de doeltjes van te maken.
- Zet de timer op 30 seconden en geef een draai aan de draaischijf.
- Drijf om de emmer heen en drijf terug naar de draaischijf.
- Kijk op welke kleur de schijf staat.
- Schiet in het doeltje met de desbetreffende kleur.
- Probeer zoveel mogelijk doelpunten te scoren binnen 30 seconden.
- Pak de ballen bij elkaar en zet de eventuele omgevallen doeltjes weer overeind.
- Herhaal de oefening dan nog twee keer en probeer meer doelpunten te scoren.

Heb je geen twister dan kun je het spel natuurlijk ook met 2 personen doen mits je afstand van elkaar houdt. De ene persoon houdt de tijd bij en roept een kleur nadat er om de emmer gedreven is. Deze persoon kan ook het aantal doelpunten tellen die de speler gemaakt heeft en eventueel de seconden aftellen.



Heel veel plezier met de Souburgh thuis trainingen
en tot snel op het veld!