



# Opdrachten

## HT2 Trainers/Coaches

# Opdracht 1

Nu er niet gehockeyd mag worden, kun je wel alvast plannen maken voor als we straks wel het veld weer op mogen.

Je hebt vast in je hoofd wat er dit seizoen tijdens de wedstrijden niet goed ging en waar je dus aandacht aan zou willen besteden.

Bedenk een concreet thema waarmee je met je team aan de slag wil gaan zodra we het veld weer op mogen.

# Opdracht 2

Nu je weet wat je wil gaan trainen, kun je er ook meteen oefenstof bij bedenken. Werk vier oefeningen uit die passen bij je thema. Let op: het gaat om wedstrijdgerichte oefeningen; dus met balbezit, niet balbezit en omschakeling! Denk bij de opbouw van je training ook aan:

- Tips die je mee geeft aan de spelers (over de doelstelling).
- Een techniek die je centraal wil stellen tijdens de training en tips bij die techniek.
- Hoe je de oefening makkelijker en moeilijker kan maken.

# Opdracht 3

Kies één van de vier oefeningen uit en bepaal:

- Hoe ga je de oefening uitleggen? Denk hierbij aan hoeveel tips je meegeeft en aan wat je in woorden uitlegt en wat je in beeld laat zien.
- Waar in de oefening kun jij het beste gaan staan en waarom op deze plek?

Probeer je oefening in een video uit te leggen op de manier zoals je dit ook zou doen op het veld.

# Delen opdrachten via social media

Vind je het leuk om jouw oefeningen en de video met ons en andere trainers/coaches te delen op social media? Vermeld dan **#keeplearning** en vergeet niet om ons te taggen.

Je kunt natuurlijk ook vragen of jouw vereniging het deelt op social media.



@KNHB\_NL