



 KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEYBOND		TRAININGSFORMULIER							
Trainer		Aantal spelers			Afwezig		Tijd		Training nr.:
Team		Zand		Water		Weer			

Warming-up	Tijd	... min.	Aandachtspunten
Evt. tekening			
Organisatie			
			Tips

Techniekblok		Tijd:	Ca. 10 min.	
Naam techniek	B.v. push uit de loop			Aandachtspunten
Doel	Verbeteren			
Tekening				
Organisatie				
				Variatie (makkelijker/moeilijker)
				Max. 2 variaties
				Tips
				Max. 2 tips



Categorie		Tijd	Ca. .. min	Aandachtspunten
Fasesversus.....			Balbezit
Speldoel(en)	Max. 2 doelstellingen in het spel B.v. aanval over rechts en komen tot een effectieve doelpoging			Max. 3 aandachtspunten
Spelvorm	B.v. 3 tegen 2			
Tekening				Niet-Balbezit
				Max. 3 aandachtspunten
				Omschakelen
				Balverlies: 1 aandachtspunt
				Balwinst: 1 aandachtspunt
Organisatie				Variatie (makkelijker/moeilijker)
				Max. 2 variaties
				Tips
				Max. 2 tips



Categorie	Tijd	Ca. .. min	Aandachtspunten
Fases	Het eindspel		Balbezit
Speldoel(en)	Max. 1 doelstelling voor BB, NBB en OS		Max. 3 aandachtspunten
Spelvorm	B.v. 5 tegen 7		
Tekening			Niet-Balbezit
			Max. 3 aandachtspunten
			Omschakelen
			Balverlies: 1 aandachtspunt
			Balwinst: 1 aandachtspunt
Organisatie			Variatie (makkelijker/moeilijker)
			Max. 2 variaties
			Tips
			Max. 2 tips

Evaluatie	
Loopt het?	Klopt de organisatie (wie-doet-wat-wanneer en waar?)
Lukt het?	Kunnen de spelers kansrijk deelnemen aan het spel? Hebben aanvallers en verdedigers b.v. gelijke kansen?
Leert het?	Draagt het oefenen op deze manier bij aan het behalen van de trainingsdoelen?
Leeft het?	Hebben de spelers plezier in het uitvoeren van de spelsituatie? Is deze uitdagend genoeg?