

Non ball possession

Part of Erasmus+ HC Den Bosch

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Raoul Ehren

Trener 1 HC Den Bosch Drużyna hokejowa kobiet (od 2009 r.); Trener 1 Under 21 Ladies Team Holandii - kobiety HC Den Bosch wygrały 19 tytułów w ciągu 21 lat i mają 10 międzynarodowych zawodniczek w reprezentacjach

Roul zaskoczył naszą grupę słowami wprowadzającymi: „**zawsze dajemy piłkę przeciwnikowi, a potem zaczynamy tworzyć nasze szanse i nasze cele...**”

W ciągu następnych 45 minut zadeklarował, co rozumie przez „brak posiadania piłki” i dlaczego uważa, że łatwiej jest strzelać gole po zastosowaniu presji wysokiej/agresywnej, niż budować z tyłu w sytuacji 11 vs 11.

Kilka kluczowych elementów, które nam powiedział:

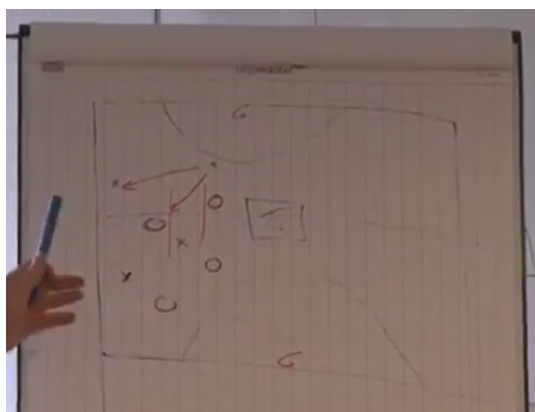
- Ważne jest to, że 11 zawodników na boisku musi ze sobą współpracować
 - jeśli piłka nas mija to musimy natychmiast wrócić, aby pomóc innym
 - chcemy mieć wokół piłki 2 lub 3 zawodników
 - wszyscy biorą udział - napastnicy również mają bronić. Przede wszystkim w obronie, a następnie zdobywaniu punktów.
- Jeśli mamy piłkę, pierwszą intencją musi być jej podanie - pierwsza piłka jest najważniejsza, musi być dobra! Jeśli najpierw pójdziemy z piłką, a potem spojrzymy w górę, jest już za późno. Pierwsze przejście, które chcemy mieć, jest proste.
- Nie dbam o posiadanie piłki - chcę strzelać bramki tak szybko, jak to możliwe! Chcę być w D w ciągu 1-2-3 sekund, bo wtedy mamy dużą szansę.
- Jeśli piłka się porusza - 10 zawodników musi też się poruszać z piłką. Wszyscy są połączeni linią o długości 5-6 metrów.
- Im wyższa presja, tym więcej błędów popełni przeciwnik.

W klipach wideo przedstawił różne systemy presji

- Full press z czterema ostatnimi obrońcami ustawionymi w rombie “diamond”
„na własnej połowie 4 zawodników w presji” ustawionych kształcie trójkątów

Mówił także o procesie treningowym i podał kilka przykładów, w jaki sposób sytuacje drużyna kobiet Den Bosch trenuje. Wskazał, że „kondycja fizyczna jest wykonywana na boisku z piłką oraz kijami i sytuacjami meczowymi takimi jak ten...”





T = trener, 3 obrońców, 4 napastników

- dziewczęta w ciągu 8 - 9 sekund muszą zdobyć bramkę, następnie trener wrzuca następną piłkę i trzecią.

30 sekund - potem odpoczynek.

Następnie przejście na drugą stronę i gra drugiej drużyny po drugiej stronie. Zatem 30 sekund gry - 30 sekund odpoczynku.

Mamy z tego wiele odmian. Piłka zaczyna się od różnych pozycji. Obrońca ma piłkę; napastnik ma piłkę. Chcemy mieć „czystą obronę” - bez przewinień! Jeśli napastnik zaczyna z piłką - uczyliśmy jak bronić D.

Więcej informacji:

- Art of pressing <http://www.fieldhockeyforum.com/threads/the-art-of-pressing.43884/>
- <https://de.slideshare.net/DerekPappas/field-hockey-pressing>