



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



Coachen : **Het spelen van pressing, verscheidenheid en mogelijkheden**

Versie mei 2002

Bron: KNHB / F.Rutgers / B.Bams

Frank Rutgers is spelbepalende middenvelder bij de hoofdklasser Pinoke Heren-1. Tevens is hij trainer/coach van jongens A-1 (landelijke hoofdklasse) en specialist trainer voor talentvolle jeugd D en C.

To press betekent drukken, druk uitoefenen of druk zetten. In de basketballerij bestaan al vele jaren uitdrukkingen en termen als full court press, zone press en pressing man - to man. In de hockeywereld waren Hans Jorritsma en Franklin Dikmoet bij de eersten die vanuit het basketbal bepaalde tactische aspecten en termen introduceerden binnen het trainen en coachen van het hockey.

Het spelen van een of andere vorm van press valt onder het hoofdstuk verdedigingstactiek. Binnen het hockey kennen we inmiddels ook al enkele jaren de tactische speelwijze, door het verdedigende team uitgevoerd, die zich manifesteert in het spelen van een bepaalde vorm van pressing.

In dit artikel zal ik nader ingaan op aspecten die kenmerkend zijn voor de full press en half court press zoals die bij de heren in de hoofdklasse worden gespeeld. Daarbij komen ook aan de orde de voordelen en de nadelen van de betreffende speelwijzen. Vervolgens wil ik een aantal aandachtspunten aangeven voor het uitvoeren van de press zoals die bij de (top)jeugd wordt uitgevoerd in vergelijking met de uitvoering bij de senioren. Tenslotte geef ik een uitwerking van enkele trainingvormen waarin aspecten van pressing aandacht krijgen.

De full pres

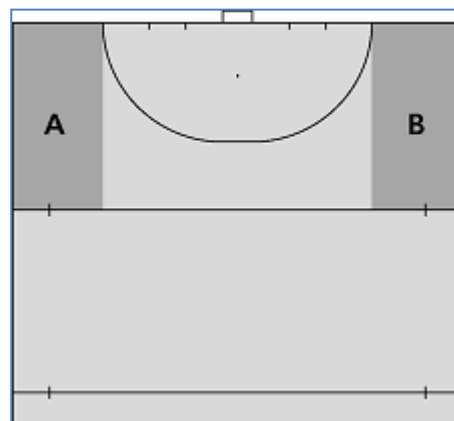
Beginsituatie

Het uitgangspunt is dat de balbezittende partij op eigen speelhelft een vrije bal neemt aan de zijkant van het veld in het eigen 23m gebied. (De bal wordt genomen ergens in de side pocket) (zie *tekening 1*: de gebieden A en B).

Uitvoeringswijze en consequenties:

- Alle passes in de breedte waarmee de balbezittende partij de bal uit de balkant wil spelen (dus over de as van het veld naar de helpkant) kunnen worden dicht gezet.
- Een mogelijkheid voor passing staat dan open! Deze wordt dan ook meestal gespeeld: naar de linksachter of naar de rechtsachter.
- De vervolgactie wordt dan gemakkelijker dicht gezet met behulp van de zijlijn.
- De intentie druk zetten wordt vaak uitgelegd als zo

Tekening 1



snel mogelijk de bal afpakken, maar het eigenlijke doel van de press is om de balbezitter een foutieve pass te laten spelen als gevolg van de gegeven druk.

- Dan speelt het hele team daarop interceptie en probeert dan met een overtal te penetreren in de vijandelijke cirkel.

Wanneer full press spelen?

Er zijn twee aanwijsbare momenten te geven voor het spelen van de full press. Dat is in de eerste plaats de situatie dat de partij in balbezit een vrije slag neemt ergens in de side pockets. In de tweede plaats is dat de situatie dat een speler in de achterste lijn wordt aangespeeld met een moeilijk controleerbare bal (bijvoorbeeld een stuiterbal of een hoge harde bal aan backhandzijde).

Wanneer geen full press spelen?

In de situatie dat de balbezittende partij bijvoorbeeld in het centrum mag uitslaan, dan zou de tegenpartij de eventuele press moeten uitvoeren met een numerieke minderheid (in een ondertal situatie), en dat is uiteraard minder effectief.



Voordelen van het spelen van full pres.

Door het spelen van deze press kan het lukken om de tegenpartij bij de eigen cirkel vast te zetten. De weg naar het vijandelijke doel wordt dan heel kort. Door een felle druk op de tegenstander kan het lukken om die tegenstander te dwingen tot het maken van fouten. De tegenpartij krijgt door de felle druk minder tijd om te beslissen met als gevolg het maken van fouten.

Nadelen van het spelen van full press.

Wanneer de verdediging beschikt over een goede hoge bal, dan kan men met een dergelijke techniek de full press gemakkelijk omzeilen! Verder is het zo dat wanneer een speler niet volledig meedoet met de press, dat dan de press gedoemd is te mislukken. Want dan staan er plotseling te veel mensen voor de bal waardoor de tegenpartij mogelijk een counter kan spelen.

De full press vraagt van de spelers ten eerste veel goede afspraken maken, ten tweede je houden aan de afspraken, dus intensief daarop trainen.

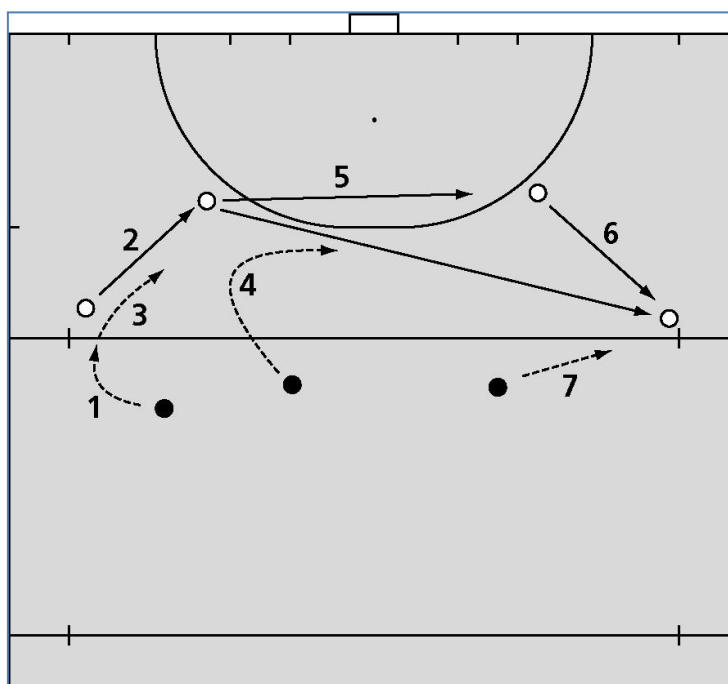
De half court press

Beginsituatie

De half cour press wordt specifiek gespeeld door teams die goed kunnen counteren, dan wel minder goed in staat zijn om zelf het spel te maken, dan wel ervoor kiezen om de tegenstander te dwingen het spel te maken.

Uitvoeringswijze en consequenties:

- Het collectief van 11 spelers wacht als meeschuivend blok het opbouwende team op in de richting van de balkant. Een en ander met de bedoeling om het opbouwende team op te vangen ergens tussen de middenlijn en de verre 23m lijn.
- Vanaf het moment van contact speelt de verdedigende partij met volledige mandekking.
- Het is ook mogelijk dat ook hier de spitsen ervoor zorgen dat een linksachter of rechtsachter tegen de zijlijn wordt vastgezet.
- In *tekening 2* is te zien hoe de verdedigende partij de bal begeleidt naar rechts waarbij de lijnen voor passing terug worden dicht gezet. Uiteindelijk komt de bal bij de linksachter en brengt de rechtersvoor van de verdedigende partij die linksachter tegen de zijlijn definitief in moeilijkheden.



Tekening 2

Actieverloop in tekening 2:

- 1= linkerspits maakt loopactie en dwingt de balbezitter naar achteren te spelen
- 2= pass naar achter
- 3= loopactie van de linkerspits om de retour pass dicht te zetten
- 4= de centrumspits maakt een loopactie om passing naar de andere kant af te dwingen
- 5= de pass naar de andere kant wordt gegeven
- 6= de enige weg voor passing is een bal naar de linksachter
- 7= de rechterspits brengt de balbezittende linksachter in moeilijkheden.

Wanneer half court press spelen?

Het spelen van een half court press is een kwestie van afwegen. Teams die goed kunnen counteren (effectief benutten van grote speelruimte) laten de tegenpartij komen om ruimte te scheppen voor straks. Ook ploegen die moeilijk het spel zelf kunnen maken zullen eerder kiezen voor verdedigen met een half court speelwijze. Ook is het een optie om de tegenpartij het spel te laten maken als bekend is dat die partij daarmee juist moeilijkheden heeft.

Wanneer geen half court press spelen?

Een team dat beslist niet wil dat de tegenpartij dichterbij komt en dus een bedreiging kan vormen voor het te verdedigen doel, moet uiteraard maatregelen nemen om de tegenpartij eerder op te vangen. In veel gevallen is het spelen van de half court press zeker wel geschikt, met name omdat de balbezittende partij daarmee gedwongen wordt om in de kleinere ruimte openingen te vinden.

Voordelen van de half court press.

In het algemeen is afwachten iets gemakkelijker dan initiatief nemen. Bij de full press neemt de verdedigende partij immers duidelijk meer initiatief. Vervolgens biedt de half court press goede countermogelijkheden. Een ander voordeel is daarin gelegen dat voor het spelen van de half court press minder afspraken gemaakt hoeven te worden en tenslotte kan de half court press gecombineerd worden met het spelen van de full press.

Nadelen van de half court press.

Een team dat half court press speelt laat de tegenpartij relatief al aardig dicht bij het te verdedigen doel komen. De tegenstander mag vaak zelf kiezen wat te doen en wordt niet tot keuzes gedwongen. Dat afwachten kan ook wel eens resulteren in minder oplettendheid en zelfs in passiviteit en dat kan catastrofaal zijn!



Full press en half court press, overeenkomsten.

Pressen betekent letterlijk drukken, en het spelen van een press bedoelt in eerste instantie niet veel meer dan het geven van druk. De intentie van de press wordt vaak uitgelegd als zo snel mogelijk die bal afpakken. Naar mijn mening is het geven van druk primair bedoeld om de tegenstander een foutieve pass te laten spelen als gevolg van de slim gespeelde press. Na die foutieve pass wordt er dan duidelijk op interceptie gespeeld.

Om een effectieve interceptie op de foutieve pass te spelen is het belangrijk dat het pressende team goed meeschuift naar de balkant zodat alle passlijnen dicht zitten en eventuele rugdekking altijd gegeven kan worden.

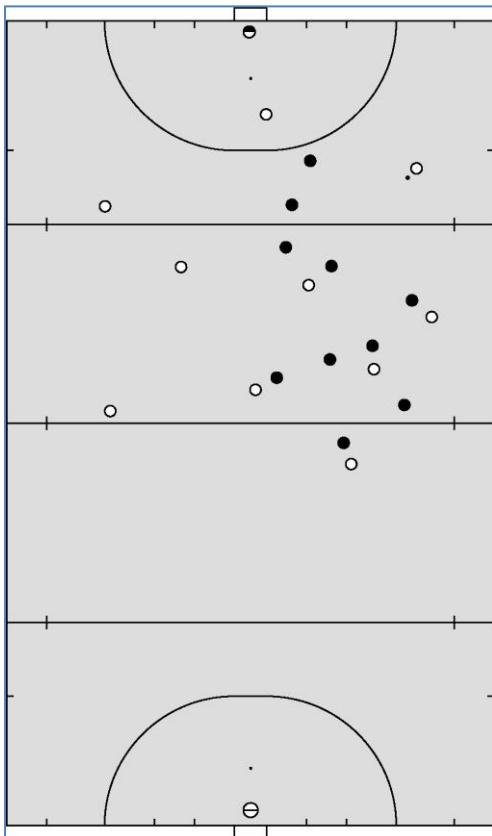
Zowel bij het spelen van de full press als bij het uitvoeren van de half court press zijn deze aspecten van pressing, interceptie, meeschuiven en rugdekking essentieel.

Tekening 3 laat de uitvoeringswijze zien van de full court press met:

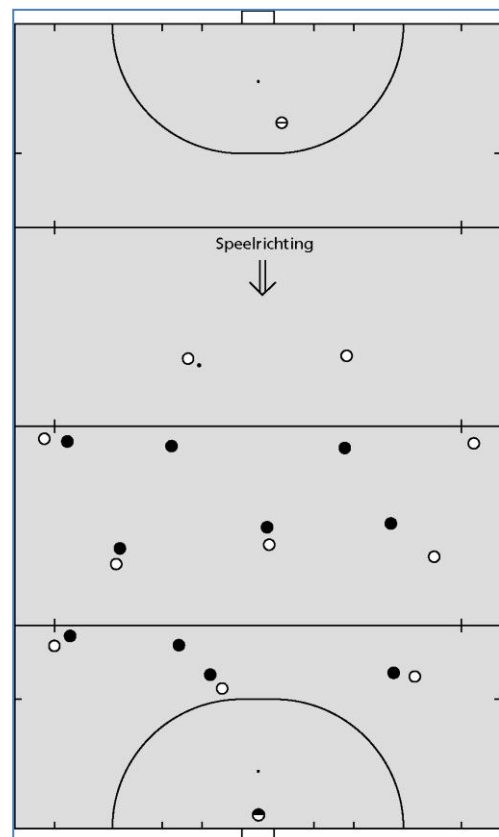
- het meeschuiven van het team naar de balkant
- de ingeschoven voorstopper/laatste man I

In *tekening 4* staat aangegeven de half court press met:

- spelers die meeschuiven met de bal
- spelers die mandekking geven op de balkant



Tekening 3



Tekening 4

Trainen van press begint bij de jeugd

Een basisprincipe van de press luidt: Niet instappen. De eerste aandacht in de training gaat uit naar dit basisprincipe. Die trainingsactiviteiten kunnen al bij de jeugdteams beginnen en de geschikte oefenvormen krijgen uiteraard ook bij de senioren volle aandacht. Daarbij kunnen we in de eerste plaats denken aan het trainen van diverse benaderingsloopvormen zoals voorkomend in het duel 1 : 1 en bij het channelen en het dubbelen, zowel op het middenveld als tegen de zijlijnen. Vanuit de basissituatie 1 : 1 kunnen moeilijker situaties geoefend worden zoals 1 : 2, 2 : 3 etc.

Verschillen Jeugd - Senioren

Het uitvoeren van de press bij de jeugd is niet dezelfde als bij de senioren. Ten eerste zijn jeugdspelers nog niet volledig ontwikkeld wat betreft technische vaardigheden en tactisch inzicht. Aan het spelen van een goede press komen junioren nog niet echt toe. Ook de balbezittende partij kan om de hierboven aangegeven redenen nog niet goed met de press omgaan: het lukt nog niet goed om uit de press te hockeyen. Gemiddeld ziet men bij junioren dat zij nog niet goed gebruik kunnen maken van de hoge bal. Dat is overigens ook een probleem bij de meeste damesteams. In fysiek opzicht vraagt het spelen van een full press heel veel van de spelers. Vele junioren beschikken nog niet over het vereiste loopvermogen. De afstanden zijn voor de jongens, en zeker voor de meisjes moeilijker te belopen.

Het spelen van pressing vereist vele en goede afspraken. In een jeugdteam verandert elk jaar de selectie en de eventuele bezetting van posities in het veld. Bij senioren is sprake van meer continuïteit en hebben coaches de mogelijkheid om meer te bouwen omdat de selecties relatief met minder veranderingen te maken hebben.

Enkele trainingsvormen

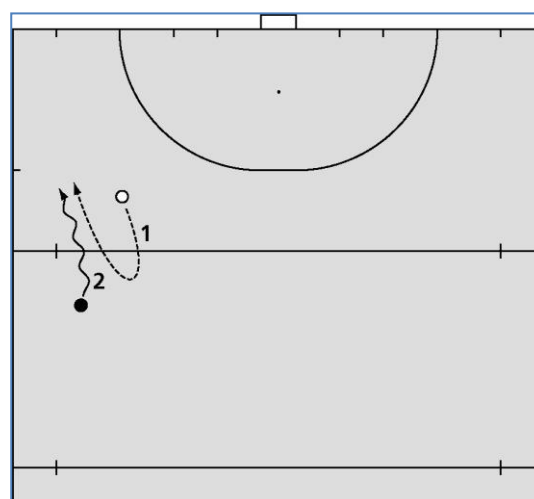
1. Channelen in de situatie 1 : 1 (zie tekening 5)

Verloop van de acties:

- 1= verdediger nadert de balbezitter
- 2= balbezitter wordt gedwongen (krijgt ruimte) in de richting van de zijlijn

Aandachtspunt:

De verdediger moet zodanig meelopen en begeleiden dat hij de aanvaller geen kans geeft om met de bal over de backhand naar binnen te komen.



Tekening 5

2. Het uitspelen van het duel 1 : 1 rond de cirkel (zie tekening 6)

Verloop van de acties:

A: 1 : 1 situatie op de positie links achter; de balbezitter wordt gedwongen buitenom te gaan (over de backhand van de verdediger)

C: 1 : 1 situatie op de positie rechts achter; de balbezitter wordt gedwongen buitenom te gaan (over de forehand van de verdediger)

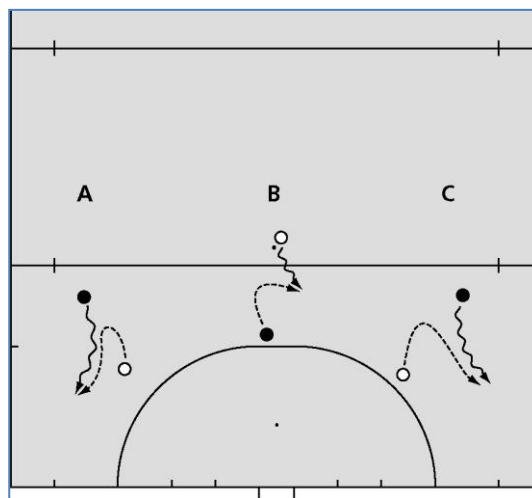
B: 1 : 1 duel in het centrum

Aandachtspunten:

Op de flanken wordt de balbezittende aanvaller gedwongen om de grootste afstand te lopen. Daarmee komt de aanvaller in een minder gunstige hoek ten opzichte van het doel en wordt zijn actie meer en meer voorspelbaar.

Ook is de aanvaller met de langere loopweg meer tijd kwijt en dat is ook in het voordeel van de verdediging. In het centrum zal de verdediger de aanvaller meestal dwingen om over de forehand te komen. Bij alle duels speelt de keeper volledig mee en heeft dus een belangrijke rol om de aanvaller in samenwerking met de verdediger af te stoppen.

Tekening 6



3. Het onder druk zetten van de linksachter (zie tekening 7)

Verloop van de acties:

1= loopactie van de centrumspits om passing af te dwingen naar de linksachter

2= de bal wordt gespeeld naar de linksachter

3= de rechterspits maakt een loopactie om de linksachter vast te zetten

4= de linksachter maakt een offensieve dribbel en probeert de lijn A B te passeren

5= de centrumspits komt snel terug om te helpen verdedigen

Aandachtspunten:

Om te bereiken dat de bal inderdaad naar de linksachter wordt gespeeld moeten de beide spitspelers hun loopacties op elkaar afstemmen, qua richting en qua timing. Wanneer een van beiden bijvoorbeeld te veel ruimte weggeeft, of op het onjuiste moment (te vroeg of te laat) zijn loopactie maakt, dan kan het balbezittende tweetal ontsnappen.

Tekening 7

