



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



Doelverdedigen : De Sliding

Versie juni 2006

Bron: KNHB / C. van der Staak / J.Toxope / B.Bams

Jacqueline Toxopeus is oud-keeper van Den Bosch Dames 1 en van het Nederlands Elftal (89 interlands) en momenteel trainer/coach van Den Bosch meisjes A1. Carel van der Staak was dit jaar assistent van Dames 1 van Amsterdam en was in het verleden keeperstrainer van o.a. het Dames Nederlands Elftal. Momenteel is hij assistent bij de Nederlandse Dames.

Gewoon een sliding maken is een veel gehoorde kreet langs de lijn. Makkelijker gezegd dan gedaan, want wanneer zet je die gewone sliding in? Sommige keepers sliden de hele cirkel door, andere keepers blijven zo lang mogelijk op de lijn staan. De keeper moet vanuit de training en de opgedane ervaring in de wedstrijden leren wanneer bijvoorbeeld de bloksliding ingezet dient worden of als er een één-tegen-één situatie opdoemt wanneer de glijdende beweging ingezet moet worden. Het zijn allemaal momentopnames en door het veel te doen in de trainingen komt de timing vanzelf.

In dit artikel over keeperstraining wordt ingegaan op de sliding. De verschillende manieren van sliden, de timing, dosering, technieken en voetenwerk.

Soort sliding:

- * **Standaard sliding**, forehand en backhand;
- * **Bloksliding**, links en rechts;
- * **Head first**, forehand en backhand.

Er is een verschil in de uitvoering tussen de type sliding, maar ook is er een verschil in het tactische plan! Bij alle drie geldt: hoe eerder de keeper naar de grond gaat, hoe kwetsbaarder hij wordt.

De standaard sliding

Het begrip sliding komt van het Engelse to slide, oftewel glijden. Een sliding is dan ook een glijdende beweging. In het hockey (of voetbal) is een sliding een glijdende beweging over de grond naar de bal om deze te onderscheppen. De sliding wordt ingezet als laatste mogelijkheid, de keeper/speler zet de beweging in omdat de bal niet meer te halen valt door een reguliere actie op twee benen.

Een **één-tegen-één** situatie komt regelmatig voor in een wedstrijd. In feite is het een tactisch spel tussen de keeper en de aanvaller. De keeper tracht de aanvaller over zijn sterke kant te dwingen (dat hoeft niet altijd de forehand kant te zijn), door middel van het geven van schijnruimte. De aanvaller kan deze manoeuvre voorzien, daarom laat de keeper het initiatief altijd aan de man met de bal. Zodoende kan de keeper alsnog anticiperen op de voor hem ontstane situatie. Het inzetten van de sliding (naar de bal toe!) wordt vanuit de loop ingezet en komt op het moment dat de keeper zeker weet dat hij de bal heeft! Op het moment van inzetten zal de keeper ook de bedoeling van zijn actie weten: het tegenhouden van de bal of het gelijk wegwerken van de bal. Natuurlijk moet altijd rekening gehouden worden met de vervolgactie. Dus snel weer opstaan! Dat geldt voor elke sliding.

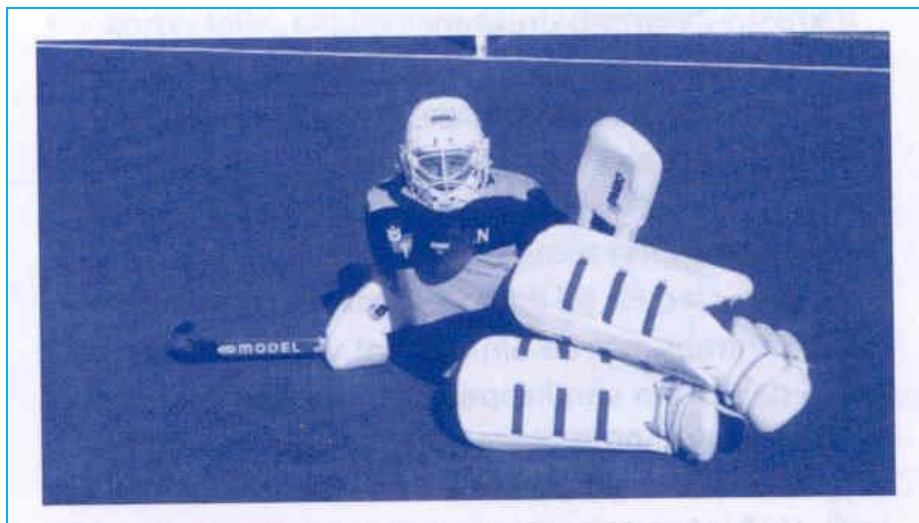
De tactiek:

1. Schijnruimte geven.
2. Initiatief aan de tegenstander laten.
3. Anticiperen op de situatie.
4. Laag bij de grond blijven, waardoor het mogelijk is om snel naar beide kanten te sliden.
5. Inzetten van de sliding vanuit de loop en met de 100% zekerheid dat de bal gespeeld wordt!

De bloksliding

De naam zegt het al, een glijdende beweging over de grond, gericht op de bal en met het doel om met de legguards een blok te vormen.

De bloksliding wordt merendeels gebruikt op korte afstand van de goal. De tegenstander wil van korte afstand op goal slaan, de keeper anticipeert op de slagbeweging en met een paar korte, felle passen overbrugt hij de afstand tussen hem en de tegenstander. Met de legguards op elkaar (als een blok) glijdt de keeper de laatste meter over de grond naar de bal. Het bovenlichaam blijft opgericht. De keeper blijft naar de bal en tegenstander kijken. Ook hier geldt de kans op een vervolgactie: het is mogelijk om vanuit de voorwaartse beweging (de sliding) om te zetten in een opwaartse beweging (opstaan!).

**Tactiek en techniek**

1. Op korte afstand van de goal.
2. Inzetten op slagbeweging van de tegenstander.
3. Door uit te komen wordt de druk bij de tegenstander gelegd.
4. Initiatief ligt bij de tegenstander.
5. Naar de bal blijven kijken, hoofd NIET wegdraaien, bovenlichaam opgericht houden.
6. Bloksliding op rechterzijde: linkerhand vrijhouden, meenemen in sliding. Bloksliding op linkerzijde: rechterhand vrijhouden, meenemen in sliding.

Noot: Het kan voorkomen dat in een één-tegen-één situatie de tegenstander schrikt van de uitkomende keeper en als reactie gaat slaan. Dan kan de keeper gebruik maken van de bloksliding.

Head first sliding

Deze sliding wordt, in tegenstelling tot de voorgaande slidings, uitgevoerd in een NIET-balbezit situatie van tegenstander of medespeler. De bal ligt eigenlijk in een vrije ruimte, op korte afstand van de goal en keeper. De head first wordt ingezet om de bal, door een felle veegbeweging met de stick, uit de gevarenszone te tikken. De beweging wordt naar voren ingezet, vandaar head first, en is niet bedoeld om de goal te verkleinen! Het initiatief ligt deze keer bij de keeper! De keeper moet weten wie en waar er in de cirkel rondlopen, moet tegelijkertijd de bal volgen en snel anticiperen op de ontstane situatie. De head first wordt ingezet omdat de tegenstander eerder bij de bal dreigt te zijn dan de verdediger (dus moet de keeper ingrijpen!



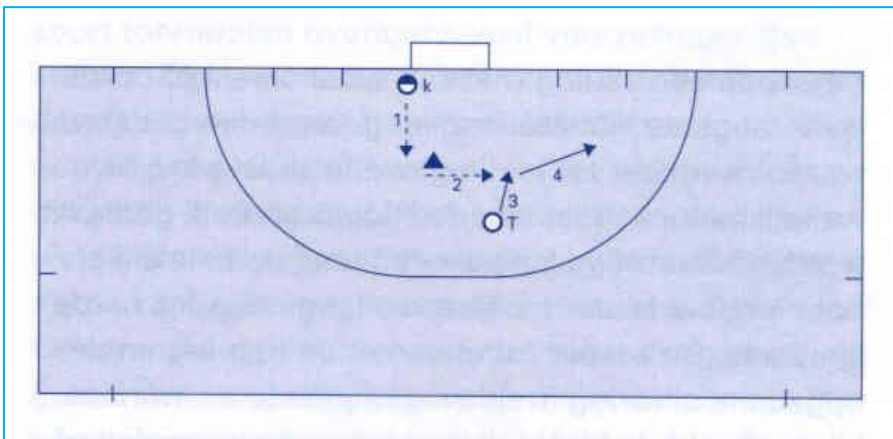
Tactiek en techniek

1. Anticiperen.
2. Keeper heeft initiatief.
3. Laag zitten.
4. Bal goed raken met de stick ondanks de dikke foamhandschoenen: de stick iets kantelen en de krul in de grond drukken
5. Veegbeweging laag inzetten, niet van hoog naar laag. De kans om over de bal heen te maaien wordt dan een stuk kleiner!

Oefeningen

Oefening 1

Keeper 2 trapt met de binnenkant van de klomp de bal in de voeten van keeper 1 (1). Keeper 1 trapt de bal gedoseerd in de voeten van keeper 2 terug (2) en verplaatst zich naar de linkerhoek (3) om daar bal 2 (een push of vlakke slag van de trainer) met een sliding naar links over de zijlijn/achterlijn te blokken.



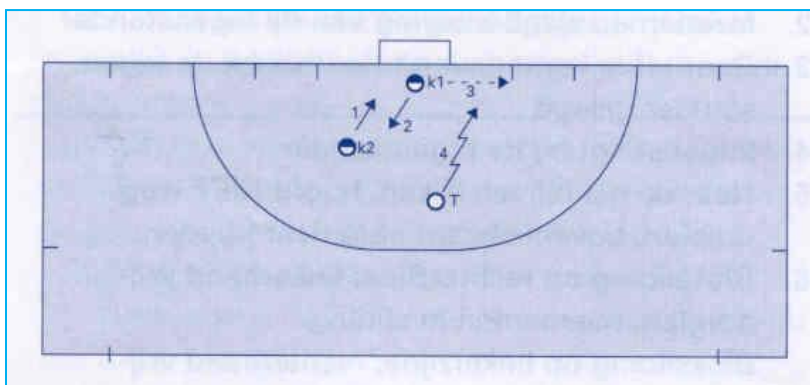
Oefening 1

Aandachtspunten

- concentratie op 1^e bal, die technische controle eist.
- verplaatsing naar links door zijwaartse aansluitpassen (afstand waarover de keeper zich moet verplaatsen is niet meer dan 3 meter!)
- laatste pas wordt met de linkervoet gezet.
- lichaam gaat geleidelijk naar de grond via contact onderbeen.
- bal op de stick (backhand) kijken met de linkerhand erachter.

Oefening 2

De keeper start op de achterlijn (halve meter naast de goal). De keeper verplaatst zich naar voren (1), voorbij de kegel direct naar links (2) en de actie naar de grond inzetten om de door de trainer aangespeelde bal (3) in de linkerhoek (verre hoek) met de stick uit het doel te blokken (4).



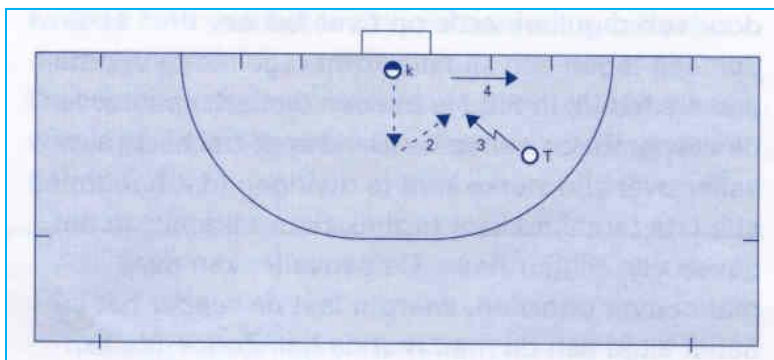
Oefening 2

Aandachtspunten:

- start op de lijn met beide voeten naast elkaar.
- de linkervoet gaat het eerst voorbij de kegel.
- na de kegel NIET naar achteren vallen, maar snel proberen op de balweg te komen.
- hoek van de stick bepaald onder welke hoek de bal over de achterlijn of zijlijn gaat.
- stick laag inzetten voor de 2^e bal; niet van hoog naar laag!

Oefening 3

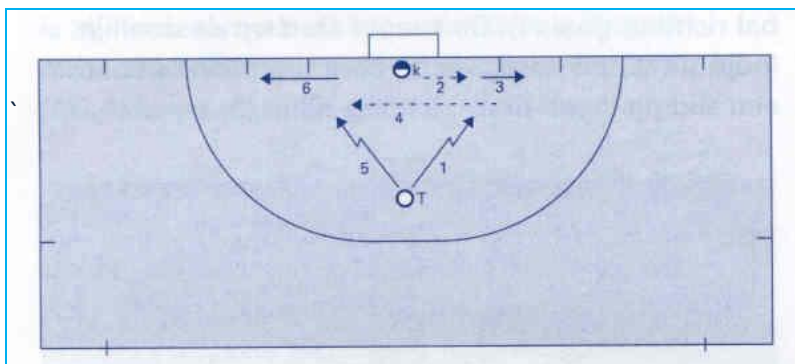
De keeper start iets voor de doellijn. De keeper stapt uit naar de strafbalstip (1) en raakt deze met de stick aan. Direct gevolgd door een actie terug (2) naar de linkerhoek van het doel, want de trainer heeft (onder een van ca. 45°) een vlakke, trage push gespeeld (3) richting de korte hoek. De keeper maakt een sliding naar de grond en blokt de bal met de backhand uit de goal (4).

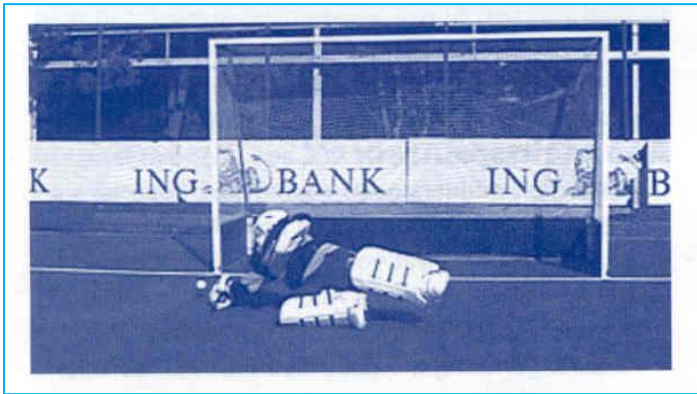
*Oefening 3***Aandachtspunten:**

- uitstappen naar de stip met rechervoet, direct indraaien van linkerschouder richting goal.
- niet direct, zonder te kijken, naar de grond.
- na het aantikken van de stip direct met de ogen de bal zoeken.
- de actie naar de grond inzetten voor/buiten de doelpaal, zodat de stick niet tegen de binnenkant van de paal komt.

Oefening 4

De trainer speelt de 1^e bal iets links van de linkerpaal (1). De keeper stapt uit (2) en trapt de bal met de klomp gericht (!) richting zijlijn (3). Na de trap verplaatst de keeper zich direct naar rechts (4) en blokt met een sliding (6) de 2^e bal die met een vlak schot in de rechterhoek wordt geslagen (5).

*Oefening 4*

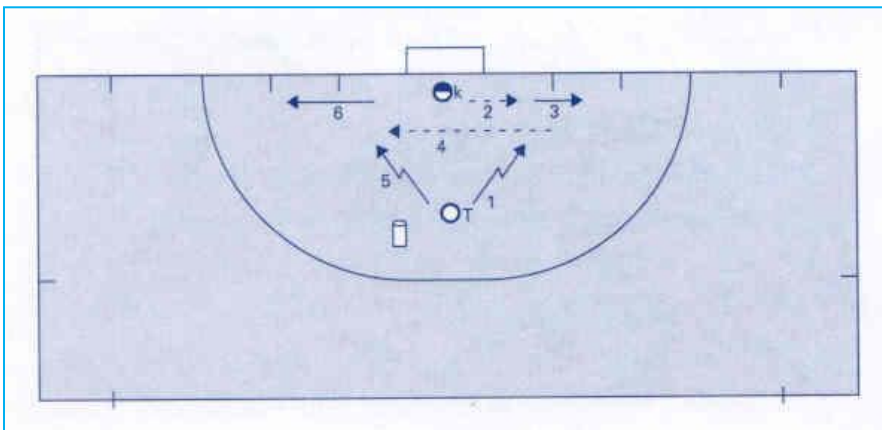


Aandachtspunten:

- de trapactie afmaken en niet teveel of te vroeg achterover hangen, omdat er een 2^e actie naar rechts op volgt.
- afzet naar rechts na de trapactie gebeurt met het linkerbeen.
- vloeiende inzet naar de grond via het 1^e contact met het rechteronderbeen.
- de rechterschouder niet wegdraaien bij de blokactie met de stick.
- blijf de bal volgen tot op de stick bij de blok-actie vanuit de sliding.

Oefening 5

De trainer speelt de 1^e bal iets naast de linkerpaal (1). De keeper stapt er naar toe (2) en veegt de bal met de stick richting zijlijn (3), verplaatst zich daarna direct naar rechts (4) en blokt met een sliding (6) de 2^e bal die vanuit het ballenkanon vlak in de rechterhoek wordt gespeeld (5).



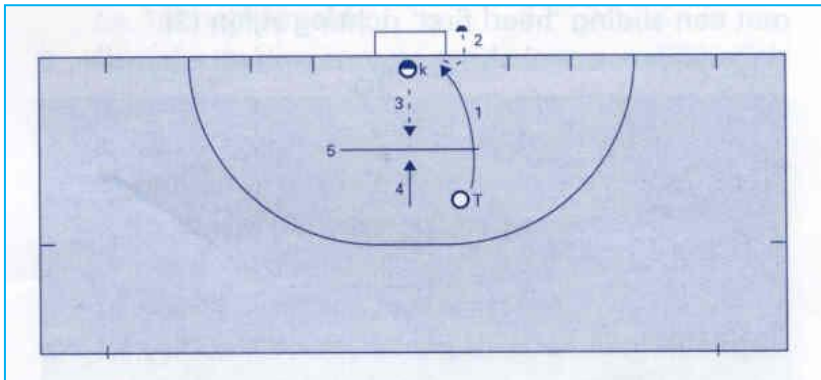
Oefening 5

Aandachtspunten:

- bij het wegvegen van de 1^e bal laag zitten, de stick van laag rechts naar laag links bewegen en de bal nawijzen in de richting van de zijlijn.
- na het verwerken van de 1^e bal niet helemaal omhoog komen met het lichaamszwaartepunt.
- de eerste pas na het verwerken van de 1^e bal is met de rechervoet naar rechts.
- niet bang zijn om de 2^e bal eventueel met de foamhandschoen te blokken.
- de rechterschouder actief naar de bal bewegen i.p.v. vroegtijdig naar rechts weg te draaien.

Oefening 6

De trainer gooit de 1^e bal in de linkerhoek boven schouderhoogte (1). De keeper blokt/tipt de bal met de rechterhandschoen uit de goal (2) en stapt direct daarna naar voren (3) om een bloksliding te maken op de 2^e bal (5). De trainer rolt de bal iets naar de keeper toe en slaat een ingehouden bal om de blokactie te laten oefenen door de keeper (4).



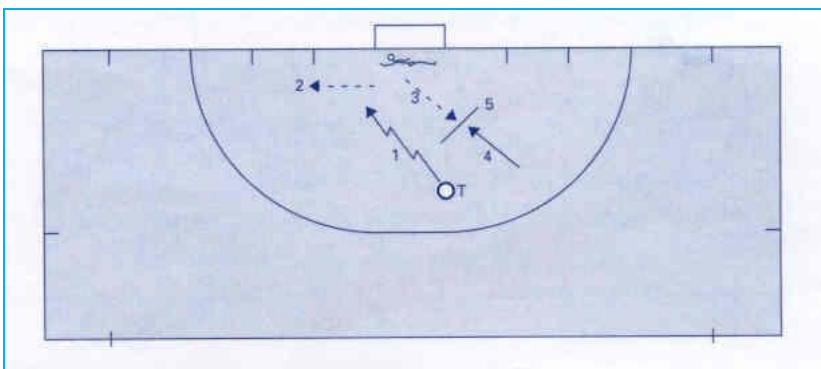
Oefening 6

Aandachtspunten:

- kijk de 1^e bal op de linkerhandschoen.
- actief blokken van de 1^e bal in plaats van passief er tegenaan laten komen.
- na de actie op de 1^e bal direct hoofd en schouders naar voren inzetten.
- korte, felle, explosieve actie voorwaarts gericht op de 2^e bal.
- timing actie naar de grond: inschatten v.d. afstand tot de bal, balsnelheid en eigen snelheid
- met de legguards een zo groot mogelijk blokvlak vormen en zo kort mogelijk bij de bal.

Oefening 7

De keeper ligt in de steunhouding op de rechterzijde. De bal wordt door de trainer onder een hoek van ca. 45° met een stuit in de rechterhoek gegooid (1). De keeper verwerkt de 1^e bal (2), komt daarna snel overeind en naar voren (3). De keeper maakt vervolgens een bloksliding op de 2^e bal die door de trainer gedoseerd geslagen wordt (4).



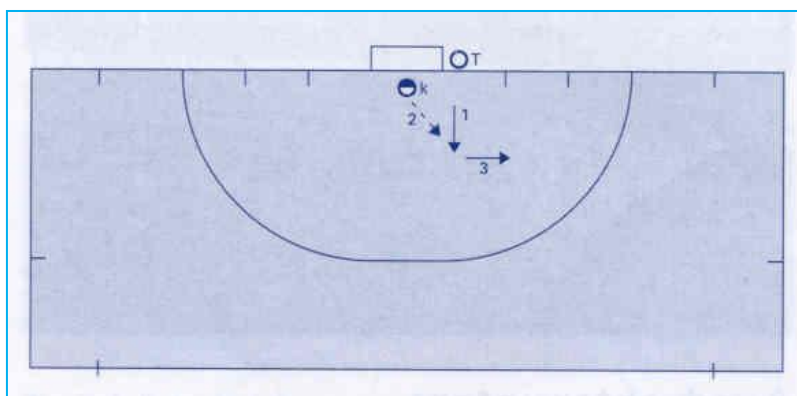
Oefening 7

Aandachtspunten:

- de 1^e bal vraagt veel van de schuine buikspieren.
- kijk de 1^e bal op de stick: snelheid van de bal en hoogte van de stuit trachten in te schatten.
- na de 1^e actie direct het rechterbeen onder het lichaam trekken. Deze actie combineren met het intrekken van de rechterarm en het oprichten van het bovenlichaam.
- hoofd en schouders zo snel mogelijk in de richting van de 2^e bal.
- voor de inzet van de bloksliding met de navel in de lijn van de bal
- blijven kijken naar de bal bij het maken van de bloksliding.
- onderbenen zorgen voor het blokvlak en de knieën zijn daarbij sterk gebogen.

Oefening 8

De trainer speelt een gedoseerde bal van achter de doellijn het veld in (1). De keeper start vanaf de doellijn en loopt snel in de richting van de van hem afrollende bal (2). Vervolgens speelt de keeper de bal met een sliding head first richting zijlijn (3).



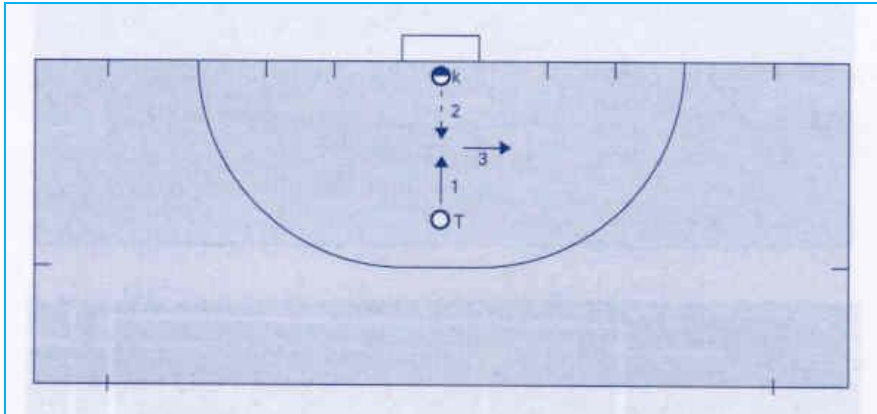
Oefening 8

Aandachtspunten:

- goed voetenwerk (snelle, korte felle actie om naar de bal te gaan).
- inzet van de sliding is met de linkervoet als laatste pas.
- de stick komt van rechts laag om de bal met het stickblad vol te kunnen wegvegen.
- linkerhand niet achter de linkerheup neerzetten bij het maken van de sliding.
- na het wegvegen van de bal niet doorrollen over de rechterschouder.
- stick niet bewegen naar de linkerschouder, bij raken van de bal. Armactie gericht naar zijlijn.
- raakmoment (stickcontact met de bal) ligt ongeveer ter hoogte van de rechterschouder

Oefening 9

De trainer speelt vanaf de cirkelrand gedoseerd een bal richting goal (1). De keeper start op de doellijn, loopt uit (2) en speelt de op hem toerollende bal met een sliding head first richting zijlijn (3).



Oefening 9

Aandachtspunten:

- uitkomen middels goed voetenwerk (niet te hoog lopen of met te grote passen).
- laatste pas als inzet voor de head first sliding is met links.
- stickactie is rustig, niet wild en naar links gericht (pols klappt niet door op het raakmoment).
- goed blijven kijken naar de bal (tot op de stick).
- druk de krul van de stick naar de grond om de bal goed met het gedeelte van het merkteken te kunnen wegvegen (gevaar is anders dat de onderrand van de stick de bal raakt of dat de stick zelfs over de bal heen gaat door de dikte van de foamhandschoen).

