



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



Doelverdedigen : Keepen en Jeugd

Versie juni 2002

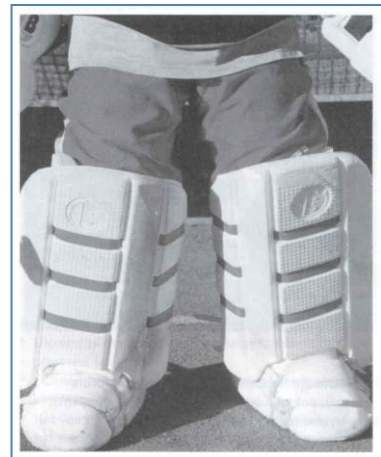
Bron: KNHB / C. van der Staak / J.Toxope / B.Bams

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 Nederlands Elftal. Momenteel is hij assistent bij de Nederlandse Dames.

Een goed begin is het halve werk. Dit geldt ook voor alle beginnende keepers. In dit artikel wordt de nadruk gelegd op de jeugdkeeper en het aanleren van goede stop-, schop-, glij-, val- en sticktechnieken. Om tot goede basisvaardigheden te komen zijn de volgende twee voorwaarden essentieel: goed en passend keepermateriaal en de algeheel motorische vaardigheden. De uitrusting is in die mate belangrijk dat bij slecht materiaal elke te stoppen bal snel pijn kan geven. Zo associeert een kind keepen met pijn en zal minder graag op goal willen staan.

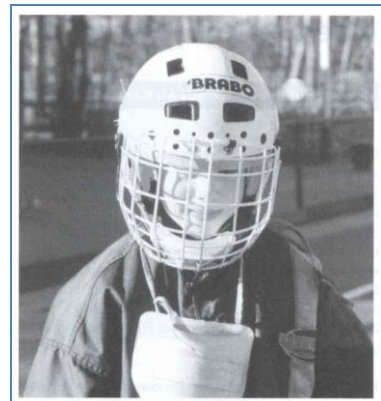
Klompen op maat voorkomen onnodig pijn aan de voeten bij het blokken van de bal. Vooral te kleine klompen leveren fikse doordreun pijn op, terwijl het met te grote klompen moeilijk is om te schoppen en het gevoelig is voor de tenen.

De legguards moeten ruim boven de knie reiken, zo halverwege het dijbeen. De benen zijn dan goed beschermd, zonder dat het ten koste gaat van de bewegingsvrijheid.



De bodyprotector moet goed om het lichaam sluiten; een te grote bodyprotector geeft een beperking in het bewegen.

De handschoenen zijn naast de legguards meestal wel van foam. Naast dat de handschoenen niet te groot mogen zijn moet speciaal gelet worden dat de handschoen goed om de pols sluit. Zo niet, dan wordt de handschoen, bij het stoppen van een hoge bal, van de hand afgeslagen.



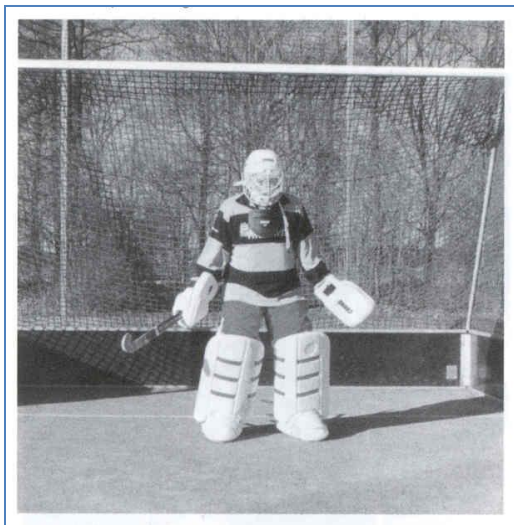
Bij **de helm** komt het nog te vaak voor dat jeugdkeepers in de goal staan met een helm half over hun ogen gezakt. Dit komt doordat de maat van de helm voor volwassenen is of omdat de helm niet goed op het hoofd van de keeper is afgesteld.

De laatste tijd hebben de foamlegguards furore gemaakt; ook of juist in de jeugd en mini-elftallen.

Keepen met foam levert veel voordelen op:

- Licht van gewicht
- Grotere stopvlakken
- Betere beweeglijkheid
- Minder pijn
- Vochtbestendig
- Minder onderhoud
- Gebruiksvriendelijk

Het materiaal foam een soort geperst piepschuim heeft het keepen toegankelijker gemaakt en door de mindere pijnsensaties is een bal tegehouden met handen en voeten zelfs aantrekkelijker



geworden. Door het lichte gewicht van het piepschuim is de beweeglijkheid van de keeper toegenomen. De keeper kan makkelijker anticiperen op de situaties in de cirkel. De high rebound van foam, (dat wil zeggen: de bal komt even hard van de legguards terug als de bal geslagen was) zorgt ervoor dat de keeper in principe de situatie met één actie onder controle kan hebben. De drempel om zich voor de bal te gooien wordt naar beneden gehaald door de hoge beschermingsgraad van het foam. Het onderhoud van foam beperkt zich tot het vervangen van riempjes en het lijmen van zelden voorkomende scheuren in het materiaal. Poetsen en invetten hoeft niet meer. En aangezien het uiterlijk de laatste tijd heel belangrijk is geworden zijn de keepermaterialen verkrijgbaar in allerlei modieuze kleuren. Zo is een keeper het aanzien waard. Het gevaar

bestaat dat men makkelijk over het keepen met foam gaat denken. Gewoon een bal stoppen en ver weg laten springen. Dus één actie zou genoeg moeten zijn. Niets is minder waar.

Moeilijker

Zonder een goede technische basis kan keepen met foam zelfs moeilijker worden. Alleen als de eerste stopactie goed wordt uitgevoerd, kan een tweede actie overbodig worden. Als die eerste actie niet goed wordt uitgevoerd, dan wordt de tweede actie moeilijk. De keeper heeft door de high rebound geen zicht meer op de richting van de bal. Je krijgt onoverzichtelijke situaties. Voor de keeper zelf, maar ook voor zijn medespelers. Er kunnen gevaarlijke situaties ontstaan.

Het is dus heel belangrijk om bij het trainen van jeugdkeepers (lees: alle keepers) te beginnen bij de basistechnische vaardigheden. Dat wil zeggen: het voetenwerk en de algehele uitgangshouding. Dat is de basis van het keeperswerk en komt altijd en overal terug. Van daaruit ontwikkelt de keeper de gewenning van het bewegen met de keepersuitrusting en het vertrouwen in de beschermende capaciteiten van de uitrusting.

De verdeling in de **te behandelen onderdelen** van **het keepersvak** is als volgt:

- Klomp-legguardacties (links + rechts)
- Handschoen-stickacties (links + rechts)
- Slidings
- Corners + ultimate safe

Bij het trainen van de keepers worden de **aanwijzingen/correcties vanuit twee invalshoeken** gedaan.

- Correcties/aanwijzingen in lichaamstaal, bijvoorbeeld: meer indraaien van voet/been.
- Instructies in materiaaltaal, bijvoorbeeld: het stoppen met klomp/legguard/handschoenen.

De trainingen/oefeningen worden van simpele oefeningetjes voor het voetenwerk uitgebouwd naar een oefening waarin meerdere acties nodig zijn. Dan ligt het accent niet alleen op het voetenwerk zelf, maar op een loopactie gevolgd door trap/blokacties. Bij de laatste oefeningen ligt het accent op de legguardacties, wederom een vervolg op de voorgaande oefeningen. Een goede keeperstraining wordt van simpele, enkelvoudige acties opgebouwd naar meer gecompliceerde acties.

Oefeningen

Oefening 1

Tikspel ter verbetering van het voetenwerk: de keeper (zonder stick) tracht met de klomp de stick van de trainer te tikken (= 1 punt). De trainer probeert met de krul van zijn/haar stick te steken naar de klomp van de keeper (= 1 punt). Wie heeft als eerste 6 punten?

Aandachtspunten:

- Lichtvoetig bewegen; op de voorvoeten.
- Algehele controle van het lichaam; geen wilde of weidse armbewegingen.
- Schijnbewegingen maken als voorbereiding op de daadwerkelijke actie.



Foto 4: schop + blok

Oefening 2

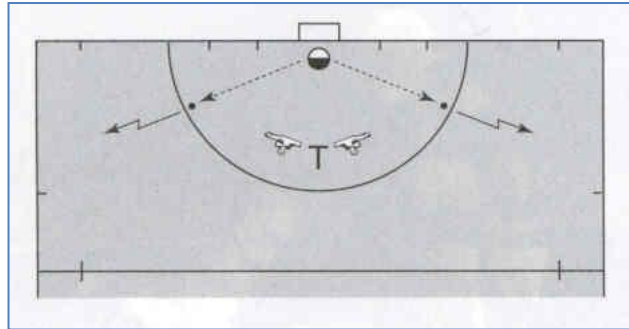
De keeper maakt op de plaats spreid- en sluitsprongen. Op teken van de trainer moet de keeper naar een stilliggende bal lopen en deze (zo mogelijk gericht) wegtrappen. De richting van het lopen kan variëren; in voorwaartse lijn, op een diagonale lijn of na een halve draai.

Aandachtspunten:

- Aansluitsprongen weer op de voorvoeten!
- Bovenlichaam licht voorover, knieën gebogen.
- Korte felle passen ter versnelling naar de bal toe.

De klompacties worden onderverdeeld in tweemanieren van het verwerken van de bal:

- **Blokactie:** het stoppen van de bal, in een afgekapte beweging waarbij de bal afketst in een gewenste richting.
- **Trapactie:** het schoppen van de bal in één vloeiende beweging.



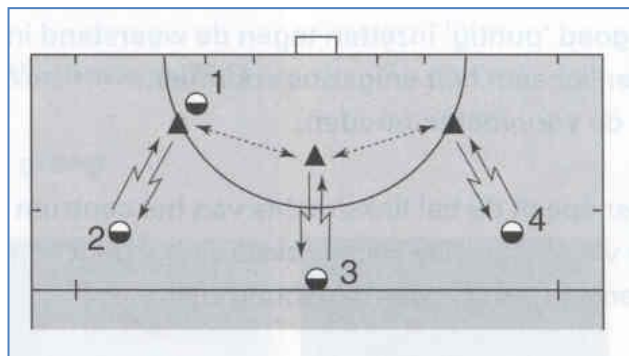
Gecombineerde oefeningen

Oefening 3

Keeper 1 start bij de rechterkegel. De keeper trapt met de binnenkant van de klomp de aangespeelde bal terug. Hij verplaatst zich daarna met aansluitpassen zijwaarts naar kegel 2. Trapt ook daar de aangespeelde bal terug. Keeper 1 verplaatst zich tot slot naar kegel 3 wederom met zijwaartse aansluitpassen. Dit is een oefening waarbij het aanspelen door 3 andere keepers kan gebeuren.

Aandachtspunten:

- Kleine aansluitpassen.
- Licht gebogen knieën.
- Korte achterzwaai trapbeen.

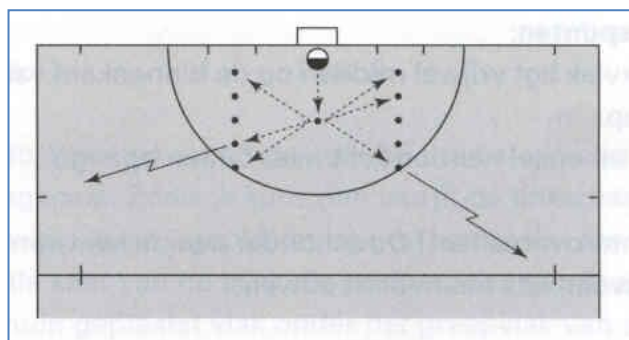


Oefening 4

De keeper staat 3-4 meter voor de doellijn. De keeper tikt met een uitvalspas met de stick de strafbalstip aan en verplaatst zich naar de stilliggende bal links of rechts. De trainer wijst aan of geeft verbaal aan welke richting de keeper op moet. De stilliggende bal wordt door de keeper gericht weggetrapt.

Aandachtspunten:

- Uitvalspas met links, daarna zijwaarts naar rechts verplaatsen (en omgekeerd).
- Lichaamszwaartepunt laag houden bij de zijwaartse verplaatsing.
- Het voetenwerk zorgt voor een goede verplaatsing van het standbeen om de bal goed te kunnen trappen.

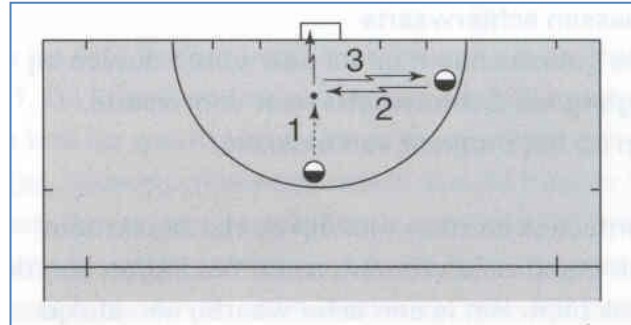


Oefening 5

De keeper loopt naar de stilliggende bal (1) en trapt deze op goal. Dan na kwartdraai zijwaarts verplaatsen en de aangespeelde bal (2) in de stick van keeper 2 terugtrappen (3). Vervolgens weer voorwaarts naar de volgende stilliggende bal om deze weer gericht te trappen.

Aandachtspunten:

- Snel naar de bal toe bewegen.
- Naar de bal blijven kijken.
- Niet achterover hellen met het bovenlichaam.

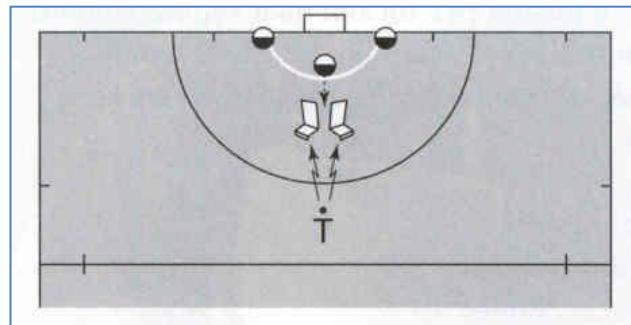


Oefening 6

De keeper heeft een toversnoer (elastisch koord) om het middel en loopt tegen deze weerstand weg. Het koord wordt door keeper 2 en keeper 3 tegengehouden. De trainer speelt vanaf 3-4 meter de bal aan op afwisselend de rechter- en linkerklomp. De keeper trapt elke bal gericht in de stick van de trainer terug.

Aandachtspunten:

- De knie goed puntig inzetten tegen de weerstand in.
- Het bovenlichaam helt enigszins voorover.
- Druk op de voorvoeten houden.

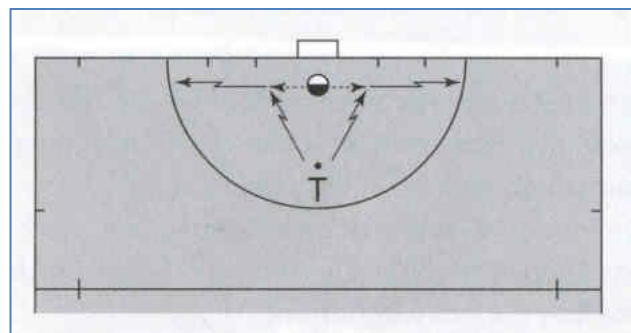


Oefening 7

De trainer speelt de bal links/rechts van het centrum met een vlakke slag. De keeper blokt de bal gericht met de binnenkant van de klomp richting zijlijn.

Aandachtspunten:

- Het raakvlak ligt vrijwel midden op de binnenkant van de klomp.
- De knie en enkel worden licht naar buiten opgedraaid.
- Niet achterovervallen! De schouder aan de kant van de blokvoet iets naar voren duwen.

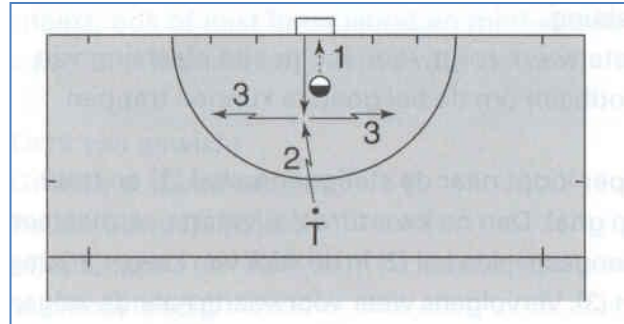


Oefening 8

De keeper start 3 meter voor de doellijn. Hij loopt achterwaarts. Hij tikt met de stick de lat aan (1). De keeper komt dan weer naar voren en blokt met de klomp de aangespeelde bal (2) naar de zijkant (3).

Aandachtspunten:

- Kleine passen achterwaarts.
- Hoofd en bovenlichaam direct naar voren duwen bij de overgang van achterwaarts naar voorwaarts.
- Stilstaan op het moment van blokken



De legguardacties worden moeilijker. Het been moet opgetild en ingedraaid worden, zodat het sturen van de bal mogelijk blijft. Het is een actie waarbij stukje spierbeheersing nodig is. De keeper moet proberen het breedste gedeelte van de legguard te gebruiken. Er valt ook hier een onderscheid te maken in de manier waarop de bal naar de keeper gespeeld wordt:

- Middendoor
- Links/rechts
- Vanuit een diagonale lijn

Oefening 9

De keeper tikt met de stick de kegel (1) aan, stapt uit naar links (2) en blokt de door de trainer aangegooide bal (tussen knie en heuphoogte) met de legguard (3). De bal wordt naar de zijkant geblokt.

Aandachtspunten:

- Na het aantikken van de kegel zijwaarts uitstappen.
- Bovenlichaam licht voorover.
- Zo groot mogelijk stopvlak van de legguard achter de bal en de knie wordt een klein beetje opgedraaid.

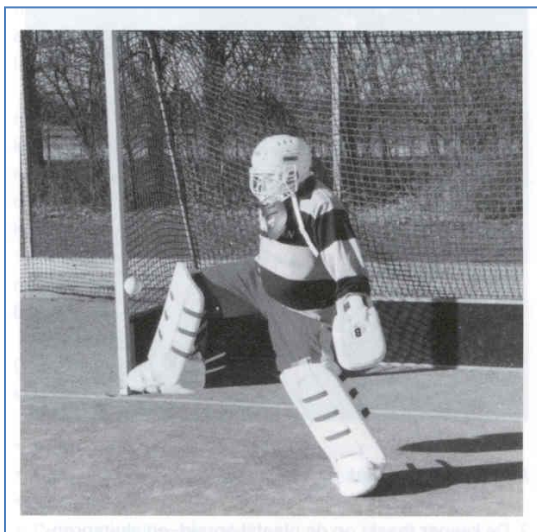


Foto 5: actie met de legguard naar rechts

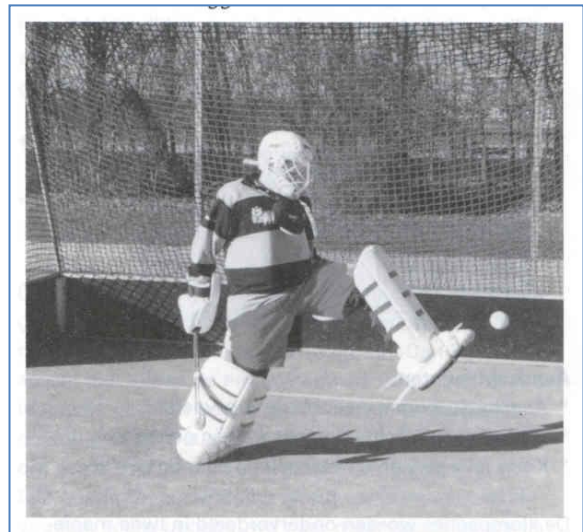


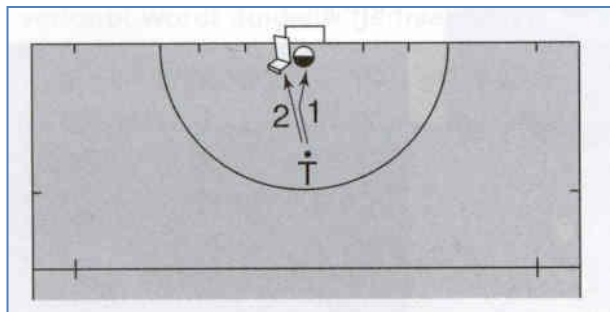
Foto 6: actie met de legguard naar links

Oefening 10

De trainer gooit de bal met een stuit (1) door het centrum op de legguards van de keeper. De keeper blokt met de legguard de opstuitende bal. Na de eerste bal volgt de tweede bal, die aangegooid wordt door de trainer tussen knie- en heuphoogte iets rechts van de keeper (2). De keeper blokt deze tweede bal met de rechter legguard.

Aandachtspunten:

- Bovenlichaam niet te ver voorover laten hellen, knieën licht gebogen!
- Naar de bal blijven kijken.
- De eerste bal moet wel uit de lijn weggeblokt worden.



BARTIP: E-KEEPERS DIE MEE HOCKEYEN IN DE GOAL, MOET JE DE OPDRACHT GEVEN DE STICK ALLEEN IN DE RECHTERHAND TE HOUDEN, ZE GAAN DAN VANZELF DE BAL MET DE KLOMP SCHOPPEN WANT HOCKEYEN MET DE STICK IN EEN HAND LUKT NIET, MOCHT DIT ZO NIET LUKKEN GEEF ZE DAN DE OPDRACHT OM DE STICK IN DE LINKERHAND TE HOUDEN, DAN LUKT HET SCHOPPEN ZEKER, PROBEER HET MAAR UIT.

