



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



Hockey : Handelingsnelheid in Hockey

Versie april 2002

Bron: KNHB / T.Tichelman / B.Bams

2000 zijn er op initiatief van de KNHB meerdere clinics georganiseerd voor spelers en speelsters van de districtteams. Deze clinics werden ontworpen en uitgewerkt door Thomas Tichelman in een samenwerkingsverband met de KNHB. Tijdens die bijeenkomsten voor toekomstige topspelsters en topspelers kwamen diverse onderwerpen ter sprake.

Een van de thema's waaraan uitvoerig aandacht werd besteed was: Handelingsnelheid.

Het spelen van de bal op topniveau vraagt om snelheid. Het tempo van het spel ligt des te hoger naarmate de spelers minder handelingen hoeven te verrichten om de bal op de gewenste plaats te krijgen. Zo kunnen we spreken van ineens doorspelen (de bal wordt dan een keer geraakt: het tempo ligt dan hoog). We kunnen ook spreken van aannemen en doorspelen (de bal wordt dan twee keer aangeraakt) en we zien spelers de bal aannemen, controleren en daarna de vervolgactie uitvoeren (de bal wordt dan drie maal geraakt: het tempo ligt dan in principe lager dan in de eerste twee actiepatronen. Men gebruikt in dit kader ook welk de aanduidingen one touch play, two touch play en three touch play.

Het thema werd uitgewerkt in alle relevante zones van de cirkel. Een aantal technieken blijft buiten beschouwing of komt in een ander verband terug, waaronder de flats en kapflats. Binnen dit thema van handelingsnelheid zijn ook een mentale aspecten heel belangrijk. Spelers moeten een instelling ontwikkelen van volkomen doelgericht spelen en sterk gericht blijven op bal, medespelers en tegenstanders, totdat de bal niet meer speelbaar is. De snelheid van handelen staat steeds centraal. Bij de uitvoering van de diverse acties vragen de wisselende en onverwachte spelmomenten om uitstekend reactievermogen en een goede intuïtie gekoppeld aan een uitstekend vermogen tot anticiperen. Met name zijn die kwaliteiten van essentieel belang in de reboundsituaties. Blijken er bij bepaalde spelers duidelijke technische tekortkomingen te zijn, dan kan dat niet worden opgelost binnen het kader van de clinic zelf, maar moeten de speler wel hierop worden geattendeerd.

De organisatie van de oefenstof

De oefenstof is zodanig ontwikkeld dat alle vormen met minimaal 4 en maximaal 6 spelers kunnen worden uitgevoerd.

De deelnemende spelers zullen tevens assisteren bij het aangeven van de ballen. De organisatie wisselt van klassikaal frontaal naar werken in groepen.

Bij elke oefening is een trainer actief.

Voor elke oefening en bij elke station zijn 100 ballen beschikbaar. Er moeten in de meeste gevallen 1 à 2 doelen op de zijlijn worden geplaatst.

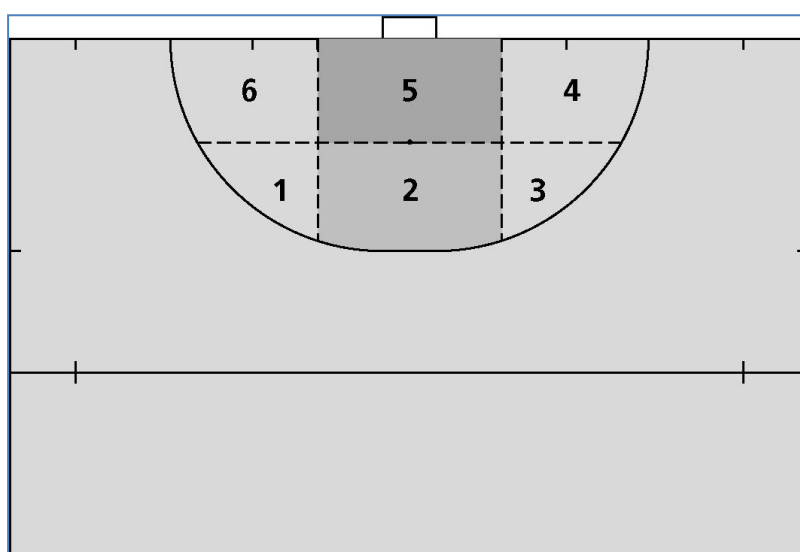
Technische onderwerpen

- ineens doorgespeelde slagen (one touch drives), volleys en blokbal.
- tip - in uit loop en ook glijdend uitgevoerd.
- rebounds, kort en lang.

- combinaties uitgevoerd onder weerstand.
- open en gesloten houding en technieken.
- one, two & three touch balaanname en vervolgactie (waaronder drive).
- gesloten en open aannemen gevolgd door doelpoging t.o.v. denkbeeldige tegenstander.
- gesloten en open dribbel gevolgd door een doelpoging t.o.v. aanwezige tegenstander.
- gesloten en open stand ten opzichte van het doel.
- combinaties uitvoeren in one- en two-touchspel (de bal een of twee keer aanraken).

De zones

De opbouw van de oefenstof bestaat uit vormen die starten vanaf de zones op kop van de cirkel naar de zones kort voor het doel gelegen. Hierbij kan worden opgemerkt dat in de gemerkte zones, 2 en met name 5, procentueel ook het meest wordt gescoord (**zie tekening 1**)



Tekening 1: Zones in de cirkel

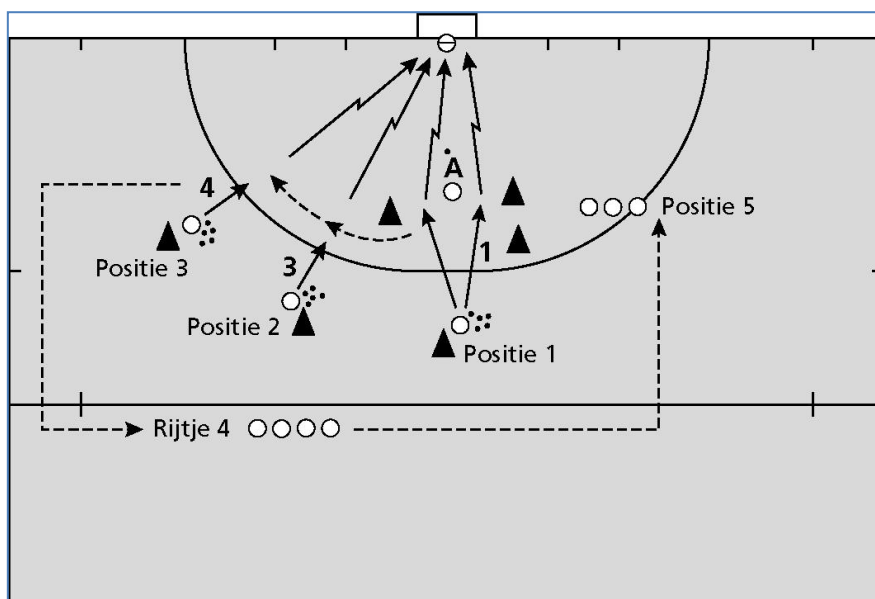
Warming up, Cooling Down en Veiligheid

Omdat de clinic veel explosieve momenten kende, moesten de deelnemers nauwkeurig worden voorbereid. Het zal duidelijk zijn dat telkens in het tweede gedeelte van de warming up, aandacht werd besteed aan korte explosieve bewegingsvormen gecombineerd met acties als wenden en keren. Na het explosieve gedeelte werd de warming up telkens afgesloten met nogmaals rekken, in het bijzonder van bovenbeenspieren, lies en kuitspieren. Extra aandacht besteden om ervoor te zorgen dat de cirkels voor het beoefenen van de glij tip-in in het betreffende segment gedurende de laatste 20 minuten van de training nogmaals bij voorkeur dubbel worden gespreid.

Oefening 1

Organisatie: Circuit (zie tekening 2)

- Twee verschillende oefenvormen met meerdere groepen
- Thema: aannemen en afwerken op doel two touch drives, fore hand en back hand; de bal wordt aangegeven vanaf drie punten (in de zones 1 en 2)
- Speelzones: frontaal en zijwaarts; de bal beweegt naar de speler toe en van de speler af
- Duur 15 minuten



Tekening 2: aannemen en afwerken

1 = pass in open-backhand 2 = pass in gesloten-forehand 3 = pass in forehand 4 = pass in de voeten

Verloop van de actie:

Speler A, biedt zich heel kort terug aan. Vanaf positie 1 wordt de bal gepushd op de open backhand van speler A. Deze neemt de bal aan en schiet op het doel met een forehand drive. Direct daarna wordt er vanaf positie 1 een bal gespeeld in de gesloten forehand van speler A. De bal wordt, afkaatsend naar links breed, aangenomen bij de rechtervoet. Vervolgens maakt speler A de bal af op het doel met een forehand drive. Deze acties vinden plaats in de beperkte ruimte tussen de pilonnen. Vervolgens biedt speler A zich aan naar de linkerzijde van de cirkel, om de pilon heen, en krijgt in loop een bal aangespeeld in de forehand (met een push), vanaf positie 2, en maakt in loop de bal af met een backhanddrive op het doel.

Vervolgens krijgt hij de bal hard in de voeten aangespeeld, vanaf positie 3 dus gesloten positie t.o.v. het doel, en maakt de bal af met de meest directe optie. Deze actie is afhankelijk van de voetenpositie, bijvoorbeeld met een blow, een flick vanaf de rechtervoet of met een drive. Bij deze laatste actie is de gekozen techniek dus sterk afhankelijk van de balaanname. Speler A sluit aan bij rijtje 4. Na uitvoering draait de volgende speler vanaf positie 5 in.

Accenten:

- alle technieken worden gespeeld met 2-touch-uitvoering, behalve de drive uit loop (3^{de} optie).
- voor het in positie komen achter de bal is het van belang waar de bal wordt aangenomen en het voetenwerk achter de bal.
- het is kenmerkend dat deze technieken vrijwel uitsluitend met de rug naar het doel toe starten en de drive geopend naar het doel worden uitgevoerd.
- de armen zijn continu los van lichaam; bij balaanname dwingt dit de speler om de bal los van het lichaam aan te nemen, waarbij de bal op voldoende afstand ligt om direct te worden gespeeld; een veel gemaakte fout is dat de bal te veel onder het lichaam wordt aangenomen dus te dicht bij de voeten.
- een grote voetspreiding toepassen bij het open en gesloten aannemen.
- afkaatsend aannemen.
- de balaanname vanuit beweging wordt als standaard beschouwd.

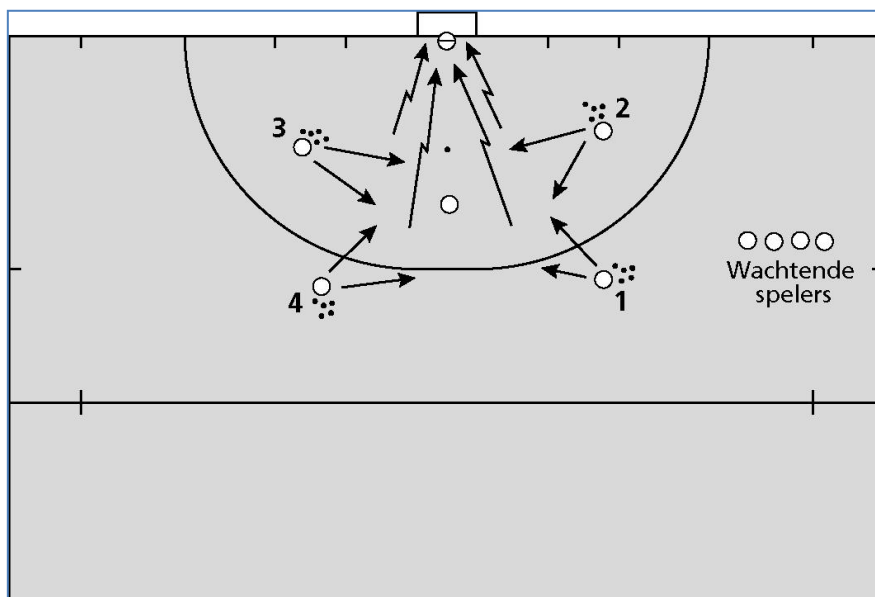
Differentiatie:

De opeenvolging van het tempo van de passing vanaf de inspeelpunten legt veel druk op speler A. Deze druk wordt tijdens de uitvoering van dit trainingsonderdeel opgevoerd. Met de name vanaf de laatste inspeeloptie, vanaf punt 3, kan hard worden gespeeld. Daarbij ontstaat er druk op de balaanname; de bal moet dan wel in de voeten worden gespeeld.

Oefening 2

Organisatie: klassikaal frontaal meerdere groepen (zie tekening 3).

- Thema: ineens afwerken op doel one touch drives forehand en backhand; bal komt vanuit 4 punten (zone 2).
- Speelzones: frontaal en zijwaarts; de bal beweegt naar speler toe.
- Duur 15 minuten.



Tekening 3: ineens afwerken op doel
Aangeefposities 1,2,3 en 4

Actieverloop:

De bal wordt vanuit een vaste volgorde aangerold vanaf de aangeefpunten 1, 2, 3, 4. Aandacht wordt besteed aan het oefenen op de verschillende zones achter, naast en voor het lichaam.

Na zijn acties, na 3 rondjes van 12 ballen, draait de speler uit voor de volgende speler. De ballen moeten beslist niet te hard worden aangerold, maar wel goed getimed. Wanneer de speler, na de uitvoering, in de middenpositie terugkeert, krijgt hij kort voor het moment van innemen van deze positie al de volgende bal aangerold. Bij deze acties krijgen de juiste lichaamsstand en het voetenwerk aandacht. Daarom rolt de trainer de bal nooit in een directe slagzone, maar zodanig dat de speler moet positioneren t.o.v. de bal.

Accenten:

- de speler moet worden uitgedaagd in het voetenwerk; (tiptoe-ing). Vooral de juiste techniek van het achterwaarts bewegen is van belang. Spelers maken vaak de fout door direct op de hakken te bewegen; de stand op de hakken moet de speler nl. pas innemen c.q. bereikt hebben bij het spelen van de drive.
- de projectie van het lichaamszwaartepunt ligt aanvankelijk voorwaarts (voor de voeten); de speler moet alle strekhoeken in de gewrichten van romp en benen klaar houden om in actie te komen een veel gemaakte fout is het op en neer bewegen (up en down effect).
- de stick in de neutrale stand houden.
- het accent van de totale uitvoering moet liggen op souplesse en op het vinden van ritme tussen baltempo en positie en het positioneren van het voetenwerk.
- de juiste voorbereiding op de uiteindelijke uitvoering van de slag.
- voortdurend controle uitoefenen op de grip; de forehand en backhand acties (drives) worden ineens geslagen (in de one touch uitvoering) en met een lange grip.
- de bal wordt geslagen in de achterste en in de voorste zones; de bal wordt op de forehand geslagen vanaf de achterste en voorste voet; aan de backhand zijde vanaf de voorste voet.
- tijdens de actie moet er voldoende ruimte blijven tussen armen en romp.

Differentiaties:

- de bal wordt aangerold na oogcontact tussen speler en aangever.
- de oefening wordt verschoven naar zone 5 waarbij accent op het spelen met een licht verkorte grip waardoor zwaaiverkorting en versnelling ontstaan

Oefening 3

Organisatie: klassikaal frontaal met meerdere groepen (zie tekening 4)

- Thema: aanname van de bal op de achterste voet gevolgd door een drive vanaf de achterste voet of vanaf de middenpositie.
- Speelzones: frontaal en de zijwaartse zone; de bal beweegt van de speler af
- Duur 15 minuten

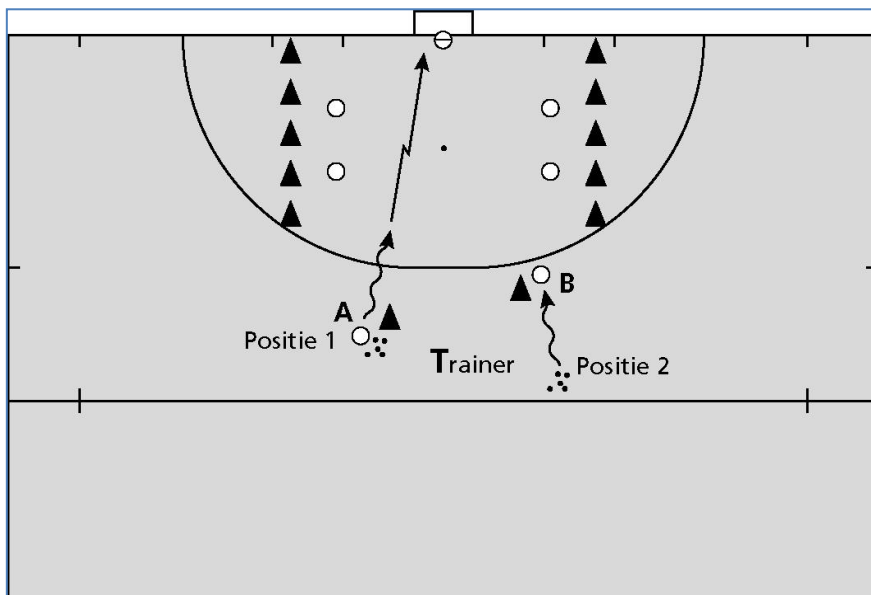
Differentiaties:

- de bal wordt met een ruimere spreiding aangespeeld
- de speler start dieper in de cirkel ter hoogte van de strafbalstip
- extra lastig is het moment van inspelen wanneer de speler eerst diep instart naar het doel en keert bij de strafbalstip om aangespeeld te worden.

Oefening 4

Organisatie: klassikaal frontaal meerdere groepen (zie tekening 5)

- Thema: het oefenen van de rebound.
- Speelzones: frontaal en zijwaartse zone; de bal beweegt naar speler toe.
- Duur: 15 minuten.



Tekening 5: rebound. 2 aangeefposities

Actieverloop:

Speler A schiet vanaf de kop cirkel op doel vanuit een dribbel. De drive moet max. worden geslagen maar wel op doel! De spelers in de cirkel staan zo dicht mogelijk tegen de ballijn aan, maar met enig verschil, afhankelijk of de bal van positie 1 of 2 wordt gespeeld. De achterste spelers sluiten de ruimte af nadat de bal op doel is geschoten. Alle ballen worden one touch gespeeld. Buiten de gemarkeerde zone is de bal niet meer speelbaar. De rij pilonnen wordt vanaf de uitloopstip neergezet. De 2^{de} en 3^{de} bal worden door de trainer aangegooid vanaf de kop cirkel met een stuit, en wel heel kort op de legguards van de keeper.

Voor de veiligheid is het van belang dat de trainer laat weten dat hij de bal gaat ingooien, omdat spelers meestal even niet alert zijn op het vervolg van de actie. De betrokkenheid van de spelers A en B op de kop cirkel is uiterst belangrijk. Zij zijn de enigen die vanuit two touch play de bal mogen spelen, dus mogen aannemen en spelen. De volgende ronde wordt gestart vanaf speler B etc.

Accenten:

- in deze oefening worden de spelers maximaal aangesproken op zaken als scherp kijken naar de bal, alert blijven, het juist uitvoeren van het voetenwerk en gebruik te maken van de beoefende technieken in de grote zone voor het doel
- spelers hebben de neiging om te verzaken in de alertheid door de hoge opeenvolging van momenten waarop zij acties moeten maken; er ligt hier een duidelijk leermoment om dit element in het spitsengedrag te benadrukken.
- de projectie van het lichaamszwaartepunt voorwaarts houden (voor het steunpunt) en alle strekhoeken in de gewrichten van romp en onderste ledematen klaar houden voor actie klaar; een veel gemaakte fout is het op en neer bewegen (up and down effect).
- alle technieken uit de vorige oefeningen in de zone kort voor het doel worden in deze oefening herhaald in een spelsituatieve vorm.
- de stick in neutrale stand en omlaag houden.
- de grip in de middenstand houden.

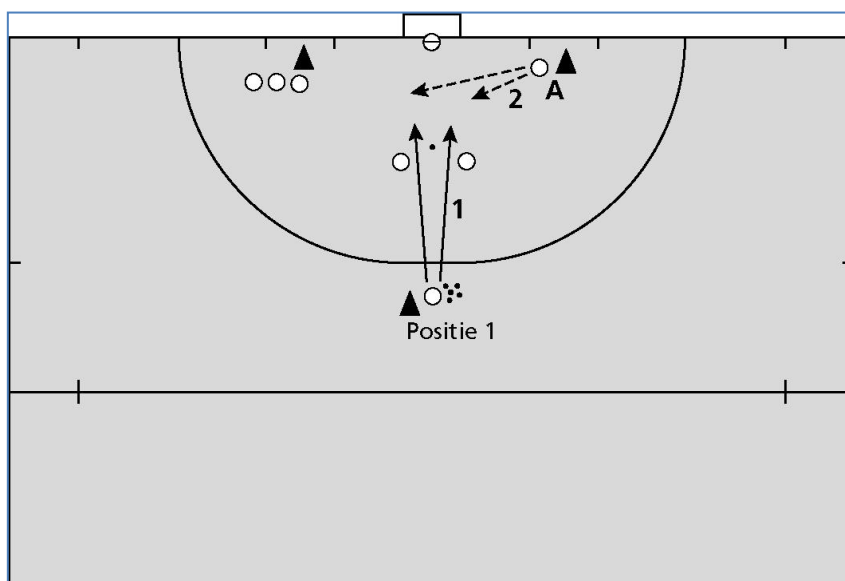
Differentiaties:

- de oefening kan in een wedstrijdvorm (competitief) worden afgesloten met meerdere ballen van de trainer, de oefening moet een hoog dynamisch karakter hebben; belangrijk daarbij is dat de trainer de actie heel alert blijft volgen om het tempo te waarborgen want er mogen geen dode momenten ontstaan.
- als er voldoende spelers zijn is het een optie om een verdediger in te brengen; zijn functie is het storen van de rebound acties in het centrum van de cirkel.

Oefening 5

Organisatie: klassikaal frontaal met meerdere groepen (zie tekening 6)

- Thema: het beoefenen van de tip-in met belemmeren van het zicht van de aanvaller.
- Speelzones: frontaal, en de zijwaartse zones; bal beweegt naar speler toe.
- Duur: 10 minuten



Tekening 6: tip-in met belemmeren van zicht

Actieverloop:

De bal wordt gespeeld vanaf positie 1 naar speler A.

- De aangegeven bal is gericht op de rechterpaal: de aanvaller loopt toe voor een tip in poging in de voorste ruimte vanaf de rechervoet.
- De aangegeven bal is gericht op de linkerpaal: de aanvaller loopt door de ballijn voor een tip in poging in de zijwaartse ruimte, en speelt de bal vanaf de linkervoet. De oefening wordt afwisselend met de spelers aan beide zijden van het doel gespeeld. De tekening dient dan gespiegeld te worden. Aan deze zijde is de optie van de tip waarbij de speler door de passlijn loopt bijzonder lastig; het bovenlichaam dient nadrukkelijk te worden gedraaid in de richting van de bal. De basistechniek van deze acties wordt als bekend verondersteld. In de praktijk blijken de meeste tips die laag worden geplaatst het meest succesvol te zijn, maar ook het minst spectaculair. In trainingen wordt vaak gericht gespeeld op de hoge tip. Het spelersblok dat het zicht van de aanvaller moet benemen moet niet te dicht bij staan, ongeveer 6 meter vanaf de kop van de cirkel en een loodlijn vanuit de doelpalen.

Accenten:

- de aanvaller zorgt dat hij laagzittend kan inkijken op de balpositie om het moment van starten goed te kunnen timen.
- de stick blijft continu laag in de voorste ruimte.
- de bal wordt zo dicht mogelijk bij de eigen voet gespeeld om de tipactie af te schermen, maar ook om de bal relatief laag te houden; duidelijk moet zijn dat een tip in soms ook met een reikactie gespeeld moet worden (een reach maken naar de bal).
- bij de tip in vanaf de linker achterste voet moet het gewicht nadrukkelijk op de voorste rechervoet rusten.
- na de poging moet de aanvaller direct contact zoeken met de bal: alert zijn voor de rebound.
- de speler moet vooral gericht zijn op moment waarop de stick druk krijgt en moet geven.

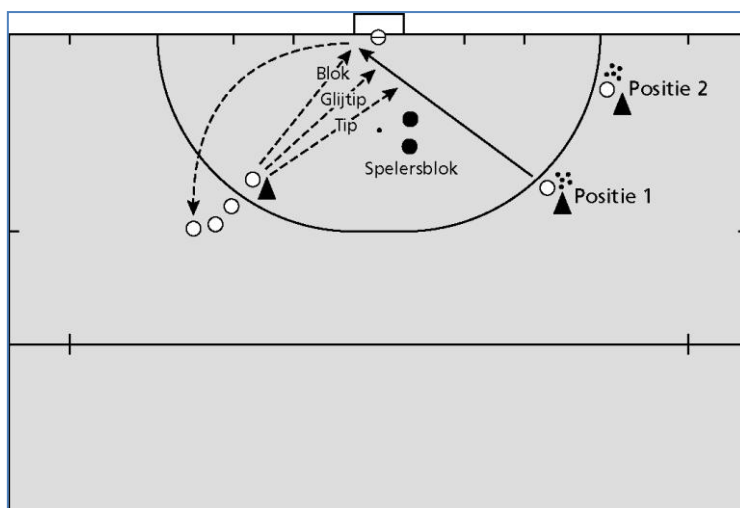
Differentiatie:

- de trainer laat een derde speler in het centrum positie kiezen om het zicht te benemen.

Oefening 6

Organisatie: klassikaal frontaal met meerdere groepen (zie tekening 7)

- Thema het trainen van de tip in, van de glijtip en van de blokbal, allen met belemmeren van het zicht op de bal.
- Speelzones: frontaal en de zijwaartse zone; bal beweegt naar de speler toe.
Duur: 20 minuten.



Tekening 7: tip-glijtip en blokbal

Actieverloop:

De bal wordt aangespeeld vanaf positie 1; eventueel ook de platte variant vanaf positie 2 in de mogelijk resterende tijd. Het spelersblok dat het zicht moet benemen, moet niet te dicht bij staan: ongeveer 6 meter vanaf de kop van de cirkel. De aanvallers staan anders dan bij de pass door het midden buiten de ballijn naar de paal toe. Er worden in een methodische opeenvolging drie technieken gespeeld:

- de tip
- glijtip
- glijdende blokbal

De oefening wordt ook aan de andere zijde van de cirkel gespeeld. De tekening dient dan gespiegeld bekeken te worden.

Accenten:

- de aanvaller zorgt dat hij laagzittend kan inkijken op de balpositie om het moment van starten goed te kunnen timen.
- de stick blijft continu laag in de voorste ruimte.
- de aanvaller kijkt en is sterk gericht op het volledig bespelen van de voorste ruimte.
- de glijtip in zittende houding; deze wordt uitgevoerd met het linkerbeen in gebogen hordezit en met het rechterbeen gestrekt: de aanvaller moet deze beweging laag inzetten.
- de glijtip in liggende houding; deze wordt uitgevoerd op de linkerzijde; de laatste inzet van het bovenlichaam is laag met een sterk gebogen linkerbeen en de linkerarm bijna geheel gestrekt. De rechterarm wordt gebruikt om te steunen, te remmen en om balans te bewaren.
- Bij het voltooien van de actie moet de speler afrollen over de rechterschouder.
- de blokbal (een hoge afspringende bal ineens afwerken op doel).
- de bal wordt uitsluitend in de buurt van de paal in het doel geblokt; de arm is daarbij gestrekt en gefixeerd; een heel korte lage achterzwaai of een tikje is ook mogelijk. Tenslotte kan de bal worden gespeeld vanuit een glijtechniek met het hoofd naar voren (head first) waarbij de rechterhand als steunhand fungeert.

