



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



Hockey : De slag met verkorte greep: een miskende techniek ?

Versie maart 2002

Bron: KNHB / W.Kemps / B.Bams

De slag met verkorte greep is een techniek die weinig terug te vinden is op de Europese hockeyvelden. Uitzondering daarop vormen de Duitse damesploeg (met name de verdedigingslinie) en de Spaanse heren. Voor de hockeynaties uit het verre oosten heeft deze techniek echter een niet weg te denken plaats in het technisch arsenaal van zowel de heren als de dames. Zo staat de centrumspits van het mannenteam van Australië, Roger Davies bekend om zijn doelpunten uit de meest onmogelijke situaties. Landen als Korea en Pakistan maken al jaren gebruik van deze slagvariant zowel in de verdediging als de aanval.

Ook de Nederlandse hockeyvelden wordt de slag met verkorte greep niet of nauwelijks toegepast, terwijl het een uitstekende variant is naast de gangbare slagtechniek. Een duidelijke reden is daarvoor niet te geven. Het kan zijn dat de Aziatische landen in het verleden voor deze techniek hebben gekozen om sticks te vermijden. Maar, zoals Horst Wein in zijn boek Hockey, Lernen und Lehren, 1968 verkondigt:

Door deze manier van vasthouden van de stick wordt sticks geenszins vermeden, zoals de Aziaten geloven. In tegendeel, de Aziatische manier, waarmee de stick minder snelheid kan krijgen, werkt sticks in de hand en vereist een rondslag die tegen de regels is.

Zelf vind ik deze vaardigheid, met name in scoringsituaties een uitstekend alternatief voor de diverse scoringstechnieken.

Analyse van de beweging

Uitgangspunt is dat de stick ca 10 tot 15 cm lager op de steel wordt vastgepakt dan bij de normale slag (zie foto 1).



Foto 1



Foto 2



Foto 3

Dit heeft tot gevolg dat:

- de stick korter wordt. Daardoor wordt de hefboomwerking van de stick geringer. Er wordt minder massa naar de bal toe gebracht.
- een evenwichtiger verloop plaats vindt bij de draaibeweging van de handen en de stick tijdens de voorbereiding van de slag. Probeer het zelf maar eens. Pak de stick achtereenvolgens vast aan het eind van de steel, in het midden en ca 10 cm van de bovenzijde. Draai de stick heen en weer met de hand/onderarm als draaipunt. Er zal een duidelijk verschil merkbaar zijn in zowel de draaibeweging zelf als de balans tussen de twee delen van de stick. Natuurlijk is het effect daarvan op de slagbeweging niet erg groot. Maar alle beetje helpen om te komen tot een optimale uitvoering van de slag (foto 2 en 3).

Door de verminderde hefboomwerking is de kracht waarmee de stick naar de bal wordt gebracht weliswaar minder, de snelheid is echter hoger. Als gevolg daarvan zal de slagbeweging korter en rondler zijn. De voorbeweging van de slag zal meer vanuit de schouders, ellebogen en handen plaatsvinden en minder vanuit de heupen.

Uitvoering

De positie van de bal ten opzichte van de voeten is gelijk aan die bij de normale slag. Doordat de slagactie vanuit de schouders, armen en polsen wordt ingezet is het zelfs mogelijk om de bal vanuit diverse liggingen gecontroleerd te slaan. Zoals gezegd, de steel wordt over een lengte van ca 10 cm vrij gelaten. In stilstaande situaties is dat vrij simpel. In beweging, bijvoorbeeld na een drijfactie is het innemen van deze uitgangshouding minder gemakkelijk. Daarbij zijn twee varianten te onderscheiden:

1. De linkerhand glijdt naar beneden en sluit aan op de rechterhand. Dit kan plaatsvinden terwijl de krul contact heeft met de bodem (en de bal). Dit kan ook uitgevoerd worden vlak voor de inzet van de slag (foto 4,5).
2. De linker- en de rechterhand schuiven naar elkaar toe . Voorwaarde hierbij is dat deze aansluitactie plaats vindt terwijl de stick contact heeft met de grond.



Foto 4



Foto 5



Foto 6

De bal zal minder hard kunnen worden geslagen dan met de normale slagtechniek. De snelheid waarmee de slag kan worden uitgevoerd en de betere controle leidt echter in de meeste gevallen tot een bevredigend resultaat.

Toepassing

De techniek kan vanuit stilstand worden gebruikt bij bijvoorbeeld vrije slagen. In beweging kunnen we denken aan het gebruik bij passing en afronden. Bij het nemen van vrije slagen is het goed

mogelijk een schijnpass te geven: bijvoorbeeld zowel visueel als fysiek gericht zijn op links en na een korte draai spelen naar rechts. (foto 6).

Vanuit de drijf/ dribbelactie kan worden gepast of een doelpoging worden ondernomen. Op welke wijze de greep wordt aangenomen is reeds verduidelijkt. Een bijkomend voordeel is dat direct kan worden geslagen vanuit de drijfhouding. Bij de gebruikelijke slagtechniek moet het bovenlichaam omhoog komen om de slag in te zetten vanuit de heupen. De slag met verkorte greep maakt het mogelijk snel, zonder houdingsverandering te slaan (foto 7, 8, 9).



Foto 7



Foto 8



Foto 9

Het aantal posities waaruit kan worden gescoord wordt vergroot. De ligging van de bal is minder bepalend dan bij de organieke slag. Verder is er minder ruimte en tijd nodig voor het schot op doel. Foto 10, 11, 12 en 13 maken dat duidelijk.



Foto 10



Foto 11



Foto 12



Foto 14

Resumé

De slag met verkorte greep mag worden beschouwd als een enigszins onderschatte slag-techniek. Toch heeft deze vaardigheid een aantal voordelen vergeleken met de gebruikelijke slagtechniek:

1. Hogere snelheid en betere controle van de slag;
2. Uitvoering mogelijk vanuit diverse balposities;
3. Schijnpassing is zeer goed te gebruiken;
4. Bij drijfactie is de slag uit te voeren zonder verandering van de houding.

Deze techniek is als basisvaardigheid opgenomen in de trainingen aan de (jongste) jeugd. Voor het gevoel wordt de stick lichter en het kind hoeft ook minder te letten op balposities en voorbewegingen zoals draaien in de heupen. Mijn ervaring is dat, mits er voldoende trainingsarbeid in wordt gestoken de kinderen deze techniek zeer snel onder de knie hebben en als zeer prettig ervaren.

