



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



Hockey : Supaskills

Versie augustus 2005

Bron: KNHB / W.Huizer / B.Bams

Wij trainers houden ons bezig met het verbeteren van sportprestaties. Wat is onze doelstelling? Als je die hebt vastgesteld kun je gecombineerd met andere kennis, bijvoorbeeld over hoe we leren bewegen, een trainingsprogramma ontwerpen. De doelstelling wordt grotendeels bepaald door de regels van het spel. Je moet scoren en voorkomen dat je een tegendoelpunt krijgt. Er zijn regels over hoe te scoren. Er zijn verschillende rollen binnen het team en de spelsituatie te onderscheiden. Zo is er een keeper, voor wie andere regels gelden en die een sterk van de spelers afwijkende taak heeft, maar ook wisselen de rollen en verantwoordelijkheden bij balbezit en niet-balbezit. Je doelstelling is dus gerelateerd aan (relatieve) positie, spelregels en spelsituatie. Uiteindelijk is alles gericht op het winnen van de wedstrijd. De keeper moet het doel schoon houden. Hij beschikt over bepaalde rechten die sterk van de rechten van de speler afwijken. Hij heeft bepaalde vaardigheden nodig om zijn doelstelling te bereiken.

Door analyse van de dreigingen waar een keeper mee te maken krijgt denk ik een goed beeld van de benodigde vaardigheden te kunnen samenstellen. Ik doe dit zowel via selectie van succesvolle oplossingen uit de praktijk als ook beredeneerde opties op grond van doelstellingen van de keeper. In feite is dit een evaluatie van de huidige trainingsinhoud. Wanneer een keeper (los van de strafcorner) bijv. nauwelijks te maken krijgt met schoten vanaf de cirkelrand, moet je daar dus niet, of minder op trainen. Zeker wanneer je zijn succesratio op dat punt acceptabel vindt. Je kostbare trainingstijd is dan beter te gebruiken.

Ik zal een systeem voorstellen wat te gebruiken is als algemene opleiding en om individuele aanpassingen te maken. Sommige situaties zijn te complex om de effectiviteit van ingrepen goed te meten. Ik ben bang me om die reden vaak tot de zuiver afwachtende stijl van keepen te moeten beperken. Dit zijn de acties die de keeper inzet nadat een schot op doel is gegeven.

Het idee in dit opleidings- en evaluatiesysteem is in mijn ogen beter te gebruiken voor veldspelers, maar heeft hoe dan ook een toegevoegde waarde bij de training.

Eerst volgt een bespreking van verschillende trainingsmethodieken. Daarna volgt een analyse van de wedstrijd om veel voorkomende dreigingen en keepersacties te inventariseren en een stuk over bewegingsleer. Vervolgens behandel ik een basismethodiek voor de opleiding van de beginnende hockeyer.

Opleidingssystemen

Er zijn voor verschillende sporten trainingsmethodes ontwikkeld. Het bestuderen van verschillende methodes geeft onderbouwing en ideeën voor de ontwikkeling van eigen methodes. Frans Hoek ontwikkelde een voetbalkeepersmethode, Wiel Coerver is bekend voor zijn leugdaandacht en de nadruk op technische ontwikkeling. Verder wordt het concept "supaskills" besproken. Alle methodes komen uit de voetbalwereld. Zij onderscheiden zich van elkaar doordat zij verschillende uitgangspunten hebben. De één is gericht op de keeper, de ander op de voetbaljeugd, een algemene opleidingsvisie en een evaluatiemethode.

Wiel Coerver

Ondertussen een oude man, maar nog steeds vol ideeën, is Wiel vooral bekend geworden door zijn pleidooi voor attractief aanvallend voetbal. Kern van zijn idee is dat de jeugd met veel balcontact moet leren in een één-tegen-één-situatie als winnaar tevoorschijn te komen. Succesvol gebleken technieken worden gekopieerd en langzaam geoefend. Bij een redelijke beheersing komt er weerstand in de zin van tegenstanders bij. Het is in feite niets anders dan het stapsgewijs trainen op technieken die het bij balbezit mogelijk maken een tegenstander uit te schakelen. Ondanks het feit dat het maken van schijn- en passeerbewegingen het kenmerk is van alle topspelers, is er nog nooit iemand uitgeput de kleedkamer binnengekomen na een training van deze bewegingen zegt Wiel. Dit is een deel van zijn pleidooi te trainen op juist die eigenschappen die een topspeler succesvol maken. Technisch zwakke spelers moeten niet hard trainen, ze moeten een bepaalde techniek zo vaak herhalen, tot ze deze met een minimum aan inspanning kunnen uitvoeren. Daarna kan zo'n oefening op volle snelheid, met weerstand en met een tegenstander, worden herhaald zodat men de ideale wedstrijdconditie er spelend door verwerft. Kritiek te over voor trainers die alleen de conditie benadrukken en uit eigen onvermogen de technische kant verwaarlozen. Dat je nergens de jeugd zelfstandig aan de technieken van de beste spelers ziet oefenen, ondanks het feit dat ze dolgraag vedette willen worden, komt beslist niet vanwege hun vermeende luiheid. Doordat dit niet bij hun club gebeurt, weten ze niet hoe het moet.

Wiels oefeningentraject begint bij de ontwikkeling van voetenwerk en balgevoel. Lichaamscoördinatie is hier een punt dat benadrukt moet worden. Zo krijgt men vanzelf balgevoel. Bij voldoende coördinatie zijn jonge voetballers al snel in staat de eerste technieken en schijnbewegingen te leren. Veel balcontact is belangrijk. Zo wordt tegelijkertijd een basisconditie opgebouwd. Andere voordelen van deze insteek zijn dat hoe meer technieken een speler heeft des te meer mogelijkheden hij heeft om met een goed resultaat uit zijn duels te komen. Een groot arsenaal aan bewegingen staat ook garant voor de belangrijke gevarieerde oefening. (zie verderop Schuijer) Goede beheersing van technieken geeft zelfvertrouwen en de oefeningen hebben verder een wedstrijdrealistisch en dus toepasbaar karakter.

Frans Hoek

Frans is als keeperstrainer onder andere actief geweest bij Ajax en Barcelona. Momenteel werkt hij onder andere voor de KNVB. Frans' visie op het trainen van voetbalkeepers komt er in het kort op neer dat zij, i.t.t. bij de methode van Wiel, vooral trainen op wedstrijd situaties. Bij voorkeur zo snel mogelijk de veldspelers en keeper gezamenlijk trainen. Dit wil niet zeggen dat de keeper nooit apart met de keeperstrainer traint. Hij moet echter zijn technieken kunnen inzetten in de wedstrijd. Die inzet is hier leerobject. Tijdens die wedstrijden en trainingssituaties met meerdere spelers doet hij die ervaring op en oefent hij ook zijn technieken. Integreer de keeperstraining met de spelerstraining. Daar leert iedereen van. Denk bijvoorbeeld aan het American Football, waarbij een offense- en defense-coach heel gewoon is. Oefen ook op spelhervattingen en vaste patronen. Eigenlijk liggen de beide methodes in elkaars verlengde en herkennen we ze ook wel in de hockeywereld. Beiden benadrukken ze elementen die zeker geoefend moeten worden. Vraag is natuurlijk wanneer je van techniektraining overgaat op die wedstrijd situatie. Volgens Frans veel eerder dan volgens Wiel.



Supaskills

Supaskills wijkt sterk af van de hierboven behandelde opleidingssystemen. Het is eigenlijk een mengvorm tussen een evaluatie- en opleidingsmethode.

Tijdens een uitzending van een BBC-programma over industrieel ontwerp kwam Craigh Johnston aan bod. Hij is voormalig profvoetballer en de laatste jaren bekend geworden als ontwerper van de zogeheten 'predator' voetbalschoen. Door zijn ervaringen met Adidas is hij onlangs met een verbeterd ontwerp op de markt gekomen. Het is een door zijn uiterlijk nogal opvallende voetbalschoen met de spreekwoordelijke bijnaam PIG. Hij heeft in 2002 een door de FIFA aanbevolen voetballersbeoordelingssysteem ontwikkeld.

Supaskills is een systeem waarbij door middel van een klein aantal verschillende oefeningen basale voetbalkwaliteiten meetbaar gemaakt worden. Dit geeft inzicht in waar door de speler aan gewerkt moet worden en natuurlijk ook in wat hij al beheerst. De oefeningen representeren een aantal basiskwaliteiten van een voetballer. Tijd, afstand en precisie van bijv. een schot worden gemeten en gewaardeerd. Dit geeft een totaalscore per oefening. De testresultaten van grote sterren zijn bekend en zo kan iedereen zijn eigen score daar mee vergelijken. Het aardige van het systeem is dat iedereen het kan gebruiken. Het is erg enthousiasmerend. Zeker kinderen stellen wedstrijdjes op prijs. Het systeem is te gebruiken voor selecties. Een speler weet wat op een bepaald niveau van hem verwacht wordt. Hij kan hier naar toe werken.

Je kunt een met de kwaliteitengroei meegaande uitdaging aanbieden. Verder is het een middel tot voortgangsmonitoring. Dit alles uiteraard onder voorwaarden. Juist hier ligt de grootste zwakte van het systeem.

Niet alle benoembare noodzakelijke eigenschappen waar een goede speler zich mee onderscheidt worden gemeten. Het testonderwerp moet - nu iedereen zich kan meten - voor velen haalbaar zijn, en is dus beperkt tot basistechnieken en de vaardigheden die als gemene deler van die technieken zijn aan te merken. Eigenlijk heeft het alleen voor diegenen die deze basale vaardigheden nog niet onder de knie hebben een toegevoegde waarde.

Verder bestaat het gevaar dat alleen het halen van het beste meetresultaat prioriteit wordt. De prestatie in de wedstrijd is het belangrijkste maar kan nu op de achtergrond komen te staan. Conclusies die getrokken worden moeten hierom gematigd zijn. Het is niet zo dat wie een goed resultaat heeft onmiddellijk een goede voetballer is. Neen, hij kan slechts een bepaald aantal van de te voren gedefinieerde zaken in een gecontroleerde omgeving succesvol uitvoeren. Het geeft een goed beeld van kwaliteiten. Niet over de inzet daarvan. Wat je doet en meet komt misschien nooit zo in de wedstrijd voor! Je moet dus verschrikkelijk oppassen met het bepalen van je basistechnieken en trainingssituaties. Je ziet keepers een aangeleerde techniek succesvol gebruiken en neemt dan aan dat dit de beste optie is. Technieken worden in de wedstrijd ook gebruikt omdat ze aangeleerd zijn. Niet zondermeer omdat ze de beste oplossing bieden. Je zult dus zowel de wedstrijd moeten bekijken als ook beredenerend en experimenterend naar goede of betere oplossingen op zoek moeten gaan. Dan pas kan je technieken op hun belang voor de wedstrijd waarderen en hier bij de inrichting van je training rekening mee houden. Een evaluatie van de wedstrijd en gebruikte, bruikbare technieken dient plaats te vinden. Dit is erg moeilijk.

Dat vormt geen reden om bij de pakken neer te zitten. Ten eerste gebeurt er dan niets en ten tweede heeft onderzoek het voordeel dat je als trainer-coach, indien de mogelijkheid gevonden is bepaalde spelelementen gecontroleerd te meten en oefenen, meer tijd kan besteden aan het beheersen van de onzekere spelfactoren. Spelers moeten dan wel over voldoende technische kwaliteiten beschikken. Je hebt niets aan tactieken als ze niet uitgevoerd kunnen worden. Waarom zou je de communicatie verbeteren als spelers niet in staat zijn goed te reageren? Er moet een middel zijn voordat je het verbetert door richtlijnen over hun inzet te geven. Die middelen moet je zo snel mogelijk zien te ontwikkelen. Meten kan hierbij helpen. Een opleidingssysteem of training is beter

naar mate het meer gerelateerd is aan wedstrijdreele situaties. Je kunt effectiever trainen wanneer je weet wat vaak voorkomt.

Aan de hand van de doelstelling van de keeper en veel voorkomende dreigingen kunnen het belang, de methodes en gemeenschappelijke elementen van bepaalde acties onderkend worden. Dit dient als basis voor een opleidingssysteem of referentiekader voor de inrichting van de (keepers) training gebruikt te worden.

Doelstelling van de keeper

Een doelverdediger die op tijd op de juiste plek is en op een goede manier een actie onderneemt. Dat willen we. De waardering van de actie is gerelateerd aan het resultaat. Om de juiste plek en juiste actie te bepalen moeten doelstellingen vastgesteld worden. Ten eerste dient de keeper de bal te stoppen. Hij kan een doelpoging voorkomen door bijvoorbeeld de verdediging te sturen of een schot op doel te blokkeren. Daarnaast is de reboundrichting niet onbelangrijk. 3 punten spelen een rol:

- Preventie;
- Initiële afwending van het gevaar;
- Beperking van de gevolgschade.

De keeper komt tot zijn prestatie door een combinatie van fysieke, mentale, tactische en technische factoren. Binnen deze factoren spelen, wat ik maar deeleigenschappen zal noemen een rol. Stel jezelf de vraag: In hoeverre speelt bij preventie bijvoorbeeld conditie een rol? En hoe is daarin de verhouding met tactisch inzicht en communicatie met de medespelers? Iedereen zal het er mee eens zijn dat de laatste vaardigheden bij dit punt een zwaardere rol hebben dan de conditioneel/ fysieke factor.



Wanneer je weet welke vaardigheden, wanneer, hoe vaak en op welke manier gebruikt worden, kun je dit als je trainingsdoel definiëren. De wedstrijd situatie eist als het ware de ontwikkeling van bepaalde vaardigheden. Sommige technieken zijn namelijk beter te gebruiken in veel voorkomende situaties dan andere. Zo moet je als keeper in staat zijn een bloksliding te maken. Door onderzoek kun je het relatief gewicht van de technische vaardigheid bepalen. Je kunt ook op zoek gaan naar gemeenschappelijke kenmerken bij de succesvolle uitvoering van (deze) technieken. Ik denk hierbij onder andere aan versnelling, perifeer gezichtsveld, methode van verplaatsen, coördinatie en beweeglijkheid.

Deze punten zijn helaas erg moeilijk te bepalen. Er zijn veel van die deeleigenschappen, maar niet elke eigenschap hoeft optimaal of bij iedere keeper in dezelfde mate ontwikkeld te zijn om succesvol te zijn. De ene blinkt uit door zijn rol in de organisatie van de verdediging, de ander pakt veel ballen. Wie is beter? Beiden voorkomen ze doelpunten. Alleen met andere methodes. De uiteindelijke vraag is natuurlijk welke stijl van keepen het beste in een bepaald team past.

Een specialisme in één deeleigenschap kan tot groot succes in de uiteindelijke sportprestatie leiden. Verder beïnvloeden de deeleigenschappen elkaar. Zo blijkt uit studies dat wisselende omgevingen en waarneming een groot effect hebben op het coördinatievermogen van voetballers.

Bij het slaan op doel speelt ook de manier van kijken een rol. Wanneer een aanvaller naar de keeper kijkt heeft hij een kleinere scoringskans dan wanneer hij langs de keeper kijkt. Ja, dus spelers leren kijken zou je zeggen. Maar sommige spelers zijn juist succesvol doordat ze naar de keeper kijken. Ze voelen als het ware waar de goal is. Binnen een 3D-model zullen deze interdependenties en dus de

complexiteit van het geheel beter tot uitdrukking komen, maar voor deze exercitie lijkt het mij voldoende er op te wijzen dat deze verbanden bestaan.

De doelverdediger heeft dus als enige taak het voorkomen van doelpunten. Hiertoe staan hem middelen ter beschikking. In elke niet-statische situatie, zoals een hockeywedstrijd leidt een aantal gebeurtenissen tot een bepaald gevolg. Bijvoorbeeld: interceptie → pass op aanvaller → aanvaller loopt op verdediger af → pass meegekomen aanvaller → dreiging in de cirkel.

Er is een bijna oneindig aantal mogelijkheden samen te stellen, maar dat wil niet zeggen dat de doelverdediger zich hier niet in hoeft te verdiepen. Het is om verschillende redenen juist de keeper die door tactische scholing en inzicht veel voor zijn team kan betekenen. Hij is bijv. vanwege zijn goede overzichtspositie de persoon om andere verdedigers aanwijzingen te geven zodat samenwerking in de verdediging de kans op een succesvolle aanval vermindert.

Er is een aantal algemene regels te geven voor het reduceren van scoringskansen.

Gekoppeld aan de 'triple threat position' (afspelen, omspelen en schot op doel) zijn dit o.a.:

- Hoe dichter bij de zij- en achterlijnen hoe minder afspeelmogelijkheden;
- Hoe meer verdedigers op een kleine ruimte hoe moeilijker het afspelen en schieten;
- Omspelen van één verdediger met een andere verdediger in de buurt vermindert kans op balcontrole na de succesvolle eliminatie van de eerste verdediger;
- Schieten vanuit een hoek is moeilijker dan vanaf recht voor het doel.

Ik zou nog wel even door kunnen gaan, maar illustratie van een idee is hier het doel. Goalies kunnen gezien hun belang, de keten van gebeurtenissen en algemene regels de scoringskans helpen verminderen. Dit kan betekenen dat zij een verdediger (zie hierboven) rugdekking geven. Er is nog geen sprake van een schot op doel. Ik noem deze manier **confronterend keepen**.

Waarom nu is dit interessant m.b.t. het beoogde systeem?

Gezien de zeer complexe aard is het vrij moeilijk deze manier van ingrijpen te objectiveren. Er zijn simpelweg te veel mogelijkheden en denkbare oplossingen. Meten past beter bij een andere stijl van keepen. Ik noem dit **afwachtend keepen**. Je zou het ook lijnkeepen kunnen noemen. Er zijn mensen die het lijnkeepen en pro-actief keepen als beschrijving geven voor deze stijl, maar dit is onnodig verwarrend. Door een koppeling van begrippen aan een evenementenketen voorkom je die verwarring. Lijn- of afwachtend keepen is ingrijpen op het moment dat er nog maar een paar mogelijkheden zijn. De bal gaat mis, raak, of wordt gestopt. Deze keeper wacht een schot op doel af. Daar is helemaal niets mis mee, want je moet als keeper doelpunten voorkomen. Wanneer je als afwachtende keeper goed bent in de drie volgende dingen volbreng je je taak:

- De bal stoppen;
- Met een goede reboundrichting;
- Terwijl hij snel weer terugkomt in de uitgangshouding.

Je kunt dus doelpunten voorkomen door te confronteren en af te wachten. Het systeem houdt zich vooral bezig met het afwachtend keepen. De keeper kan vanaf verschillende plaatsen in de cirkel een schot te verwerken krijgen. We hebben als keeperstrainers wel enig idee van hoe een keeper het beste op schoten uit bepaalde posities kan reageren. Daar zijn technieken voor. Laten we die echter even vergeten en ons concentreren op de bovengenoemde doelstellingen. Zolang die bereikt worden, is alles goed, en ben je als keeper niet gebonden aan eerder uitgevonden en toegepaste technieken.

Juist vanwege de complexiteit van deze materie is het verstandig naar aanleiding van succesvolle spelers en technieken het belang van bepaalde elementen of methodes te onderzoeken. Een onderzoek zal de voorwaarden voor hun succes blootleggen. Op die voorwaarden moet je vervolgens gaan trainen. Een bepaalde techniek moet soms wel gebruikt worden, zo kan blijken uit de analyse van dreigingen en hun oplossingen.

Wedstrijdanalyse

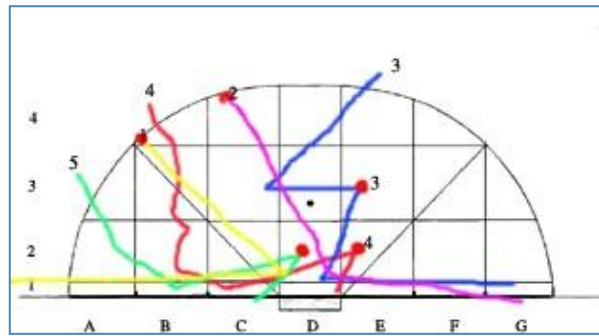
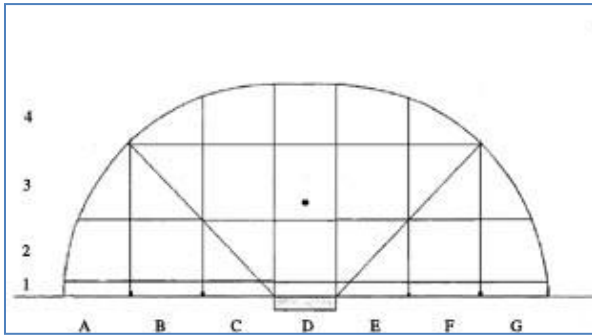
Met het hieronder beschreven systeem valt een typering van veel voorkomende gevaarlijke situaties te maken. De frequentie en succesratio alsook die van oplossingen zijn hiermee in kaart te brengen. De typering kan ook van dienst zijn bij het opstellen van zogenaamde algemene verdedigingsregels. Ontdekking, afleiding en ontwikkeling van technieken wordt hiermee gestimuleerd. Ook kunnen de vaardigheden die van belang zijn bij het merendeel van de acties beter getraind worden. Daarnaast kan een trainingsprogramma op grond van die vaardigheden ontworpen worden. Dit is voor iedere speler waardevolle informatie. Wanneer zij op de hoogte zijn van de (én hun) succesratio, kunnen zij een effectieve keuze maken.

Het mag inmiddels wel bekend verondersteld worden wat in de cirkel de gevaarlijke zones zijn. Maar met die kennis wordt nog niet de aanloop naar dat schot op doel gegeven. Misschien scoort men vooral veel vanaf ongeveer de strafbalstip. Of door langs de achterlijn dreiging op doel te geven zodat de keeper bij afspelen nauwelijks in staat is om op tijd op de goede plek te zijn. (de keeper moet zich wel aan de bal binden, en geeft daarmee zijn flank bloot. Algemene regel: als je de keeper weet uit te lokken een kwetsbare positie te betrekken, kun je de kans dat een medespeler scoort vergroten). Dit soort patronen kunnen met onderstaand systeem goed gevonden en beoordeeld worden. Locatie is daar niet belangrijk maar juist de aanloop naar het schot. Het is niet zo dat op elk niveau dezelfde patronen te onderscheiden zullen zijn. De mogelijkheden verschillen. Ook zijn er verschillen tussen dames en heren. Hiermee moet bij het trekken van conclusies rekening worden gehouden.

Ik heb de cirkel in een aantal zones ingedeeld. Je kunt aan de hand van deze matrix een beschrijving van het verloop, van de wedstrijd maken. Vrije slagen in het 23m-gebied en strafcorners kunnen apart bijgehouden worden. Dit is wel zo handig deze apart te behandelen om een vertekend beeld te voorkomen, daar deze situaties zich sterk onderscheiden door de aanvangssituatie.

De hoeveelheid gegevens die hier verwerkt moet worden is niet gering. De vraag is of hier wel snel conclusies uit getrokken kunnen worden. Om enige statistische waarde te hebben moet ten eerste objectief genoteerd worden. Dat wil zeggen, gewoon strepen, niet er over nadenken. Daarnaast is erg veel informatie nodig. Niet alleen van de doelpunten, maar juist ook van de mislukte aanvallen. Wanneer je kijkt naar de keeperacties is het de vraag of je je moet beperken tot schoten op doel. De ruimte om het succes van afwachtend tegenover confronteerend keepen te bepalen is klein. Confronterend keepen is moeilijk te beoordelen. In eerste instantie gaat het hier om schoten op doel. Je mag je dus beperken tot acties waarin dit gebeurt.

Het kan lang duren voordat er conclusies te trekken zijn. Je zou dit kunnen bespoedigen door oefenduels en trainingsduels op een half veld in de meting te betrekken. Houdt deze gegevens wel apart om later te kunnen bepalen of er sterk afwijkende gegevens zijn. Wanneer dat niet het geval is, kun je alle informatie combineren. Door de cirkel in zones te verdelen kun je na analyse een relatief gewicht geven aan scoringssituaties. Dat wil zeggen dat je de frequentie van bepaalde situaties alsook de succesratio kunt vergelijken. Ook de mogelijkheden van de keeper kunnen zo onderzocht worden, zij het iets moeilijker. Je kunt afleiden wat goede defensieve acties zijn. Hiermee kun je een profiel van de belangrijkste keeperacties en vaardigheden opstellen. Doordat elke keeper zo zijn voorkeuren en specialisaties heeft is het mogelijk te bepalen op welke punten voor hem veel winst te behalen is of dat meer gebruik gemaakt kan worden van die voorkeuren. Na een analyse van de veel voorkomende acties kunnen de onderliggende vaardigheden deel gaan uitmaken van het keepertrainingsprogramma. Zo zal relatief snel een goed resultaat gehaald worden. De echt goede keeper valt natuurlijk op doordat hij ook in de niet vaak voorkomende situaties zijn doelen behaalt.



D.m.v. bijvoorbeeld gekleurde stiften kan het verloop van cirkelpenetraties uitgebeeld worden. Verder zijn symbolen te gebruiken voor bijvoorbeeld slagen op doel of een afgespeelde bal.

speler		speler		keeper	doelafst		doelzone	reboundzone		
a	1	afspee	a	1	naast	links	0-1 m	voet	a	1
b	2	push	b	2	over	midden	1-3m	been	b	2
c	3	slag	c	3	okee	rechts	3-6m	hand	c	3
d	4	schijn	d	4			6-10m	stick	d	4
e			e				10-14m	lichaam	e	5
f			f							
g			g		(positie)					

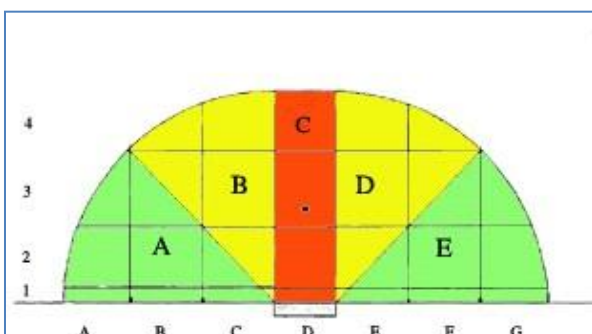
Dit schema is een eenvoudige representatie van hoe de reactie van de keeper op basis van de eerste doelpoging is. Je kunt met dezelfde kleurcodering een koppeling aan de getekende acties maken. Let wel: dit is indicatief. De letters representeren de zones. Iedereen die hiermee aan de slag wil zal een eigen indeling kunnen maken, zodat het voor hem of haar makkelijk werkt. Zelf maak ik een korte aantekening over de uitvoering van de techniek.

De basale elementen van veel voorkomende bewegingen worden in een trainingsvorm gegoten. Deze trainingsvorm moet passen bij de uitgangspositie van de keeper. Laten we voorlopig de preventie maar buiten beschouwing laten.

Bij een schot op doel heeft de keeper een drietal doelstellingen:

1. de bal stoppen;
2. ongevaarlijke rebounden;
3. snel klaar zijn voor de vervolgactie.

Het stoppen van de bal spreekt voor zich. Het wegwerken is veelal gebonden aan de richting, maar snelheid is ook van belang. Wegwerken naar de minst gevaarlijke zones verdient de voorkeur. Het gaat er om dat de rebound op een ongevaarlijke manier plaatsvindt. Hij zou ook erg hard naar een gevaarlijker zone mogen. In deze overweging spelen tactische voorkeur, kwaliteiten van de keeper en de snelheid van herstel in de uitgangspositie een grote rol.

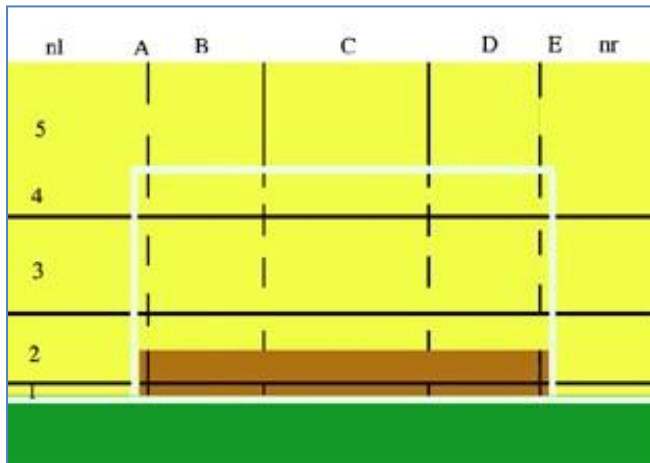


Het is dus niet zo dat de bal altijd naar de zijkant moet. Denk aan een schot vanuit de rand A/B-zone. Een slimme aanvaller zal indien hij geen buitenkant ziet, de bal in de lange hoek spelen. Dit omdat hij bij de korte hoek bij enige afwijking van zijn schot de bal naast slaat. Daarnaast is een ander nadeel van de korte hoek dat de keeper zonder enige verzwakking van zijn positie de bal naar een ongevaarlijke zone kan spelen. Aan de andere kant is bij een schot in de lange hoek een rebound naar de kop van de cirkel waarschijnlijk. Hierdoor worden veel doelpunten gescoord. De Australiërs noemen dit "shooting on the pro side". De keeper heeft hier de mogelijkheid een bal te pakken door te blijven staan en hard naar de kop van de cirkel weg te werken, maar kan ook middels een kaats vanaf de stick de bal langs de achterlijn spelen. De laatste actie heeft mijn voorkeur.

Kopiëren?

Wanneer je bepaalde dreigingen en succesvolle acties hebt ontdekt en daar op traint, ben je eigenlijk aan het kopiëren. De vraag is of een oplossing wel bij jouw keepers en in jouw tactische visie past. Iedereen heeft voorkeuren. Er kunnen zoveel verschillende oorzaken tot een zelfde prestatie leiden, dat je niet weet of elke keeper even goed is in een bepaalde techniek. Sommigen zijn zo goed in het lezen van het spel dat zij veel meer tijd hebben om op een bal te reageren dan een ander. Misschien compenseren ze hiermee wel hun eigen sloomheid. Bij een keeper die juist erg snel is, kan een zelfde resultaat verkregen worden. Je moet dit uitzoeken.

Omdat je weet welke situaties vaak tot doelpunten leiden kun je twee vliegen in één klap slaan. Je traint je aanval op het creëren van die situaties en experimenteert met de keeper om uit te zoeken wat voor hem de beste oplossing is. Verder kun je op deze manier nog nieuwe technieken testen of sterktes en zwaktes blootleggen. Hiervoor is onder andere deze matrix te gebruiken. Schiet 100 ballen vanaf een bepaalde plek in dezelfde zone, en je weet de gebruikte techniek en de succesratio.



Voor individuele aanpassing is het wel van belang enig idee te hebben van wat reëel is op een bepaalde leeftijd of niveau. Je moet basistechnieken definiëren en standaardiseren. Individuele aanpassing is alleen zinvol wanneer keepers een bepaald niveau hebben bereikt. Je spreekt anders niet van sterke en zwakke punten, maar van deficiënties. Dit basisniveau is te bepalen met behulp van de gemeten, succesvol gebleken technieken. Deze moet de keeper kennelijk beheersen om op een bepaald niveau succesvol te zijn.

Vervolgens is het de vraag of de uitgangspositie gepast is om dit punt te trainen. Jonge keepers missen het spelinzicht, maar kunnen dat ook moeilijk ontwikkelen aangezien de aanvallen nog niet langs min of meer vaste patronen verlopen. Veelal heeft hij te maken met maar één patroon en dat is scoren vanuit een rommeltje aanvallers en verdedigers zo'n 6 meter van de doelmond. Ondanks de complexiteit kan zijn hockeysituatie niet als bijzonder divers getypeerd worden. Echt veel keuze bij preventie is er niet. Ook al niet omdat wegens overweldigend enthousiasme jonge hockeyers geen oor hebben voor de teamgenoten. Een positieve insteek geeft een heel ander beeld. Jonge keepers (9 jaar) zijn veelal onhandig. Dit is volgens sommigen de ideale leeftijd om bewegingspatronen te ontwikkelen. Ontwikkeling van basistechnieken op jonge leeftijd is wellicht effectiever dan op latere leeftijd. Je sluit de ene te trainen factor op dezelfde gronden uit als waarop je het andere punt juist benadrukt. Een positieve en negatieve benadering geeft een sterke verantwoording van je

trainingsnadruk. Je kunt dus op grond van je doelstelling, wedstrijdanalyse en kennis over de factoren die gezamenlijk de sportprestatie bepalen, uitmaken waar op welke leeftijd de nadruk wel of juist niet op kan komen te liggen.

Training van beginnende keepers

Het is vrij zinloos om alleen maar op acties te trainen die bijvoorbeeld in C1 niet voorkomen. Maar het is net zo zinloos te trainen op de vaardigheden die alleen een C1-keeper gebruikt. Een C-keeper komt na een paar jaar, als het goed gaat, in de A te spelen. Wanneer we spreken over talentjes is het niet ondenkbaar dat hij te maken krijgt met vergelijkbare dreigingen als die op dit moment in de hogere klassen voorkomen.

Daarom zul je veel meer aandacht moeten hebben voor de algemene ontwikkeling. Je kunt ervoor kiezen bepaalde technieken beperkt te behandelen. Hierdoor presteren zij wellicht in eerste instantie minder. Moet je de beperkt houdbare/minder succesvolle technieken niet gewoon minder aandacht geven. Het verlies in eerste instantie daarop gewoon voor lief nemen?

Ik denk van wel. Er speelt bij dit idee nog iets anders een rol. De uitgangspositie. Je kunt iemand een bal leren schoppen. Je kunt ook die vaardigheden versterken die hem in staat stellen technieken eerder en beter te leren beheersen. Zeker wanneer je de eenvoudige technieken, zoals schoppen, verwerkt in een trainingsprogramma met de nadruk op algemene vaardigheden snijdt het mes aan twee kanten.

De kern, kenmerken van acties moeten getraind worden. Voor keepers én veldspelers is dat beweeglijkheid, coördinatie van spier en lichaamsdeel-oog, balans en besluitvaardigheid en snelheid. Een effectieve leermethodiek valt met behulp van het meetsysteem, de vaststelling van de tactische voorkeuren door kennis van bewegingsleer, leervoorkeuren en andere opleidingssystemen goed te ontwerpen.

Bewegingstheorieën

Tijdens het technische gedeelte van de training staat, zoals het woord al aangeeft, de techniek centraal. Het gaat om een bij herhaling op de juiste manier leren bewegen om dit uiteindelijk in de wedstrijd toe te passen. Bij de keeper uiteraard op grond van externe stimuli. De bal komt op het doel af, en de keeper wordt voor de uitdaging gesteld telkens op een adequate manier te reageren. Hiertoe dient kennis en vaardigheid van technieken aanwezig te zijn, maar ook de vaardigheid snel te kunnen herkennen/inschatten en eventueel te deduceren wat de mogelijkheden zijn. Over het algemeen krijgt slechts het leren beheersen van de juiste techniek aandacht in de training, terwijl overige vaardigheden door de keeper zelf ontwikkeld worden of pas na vele jaren training aandacht krijgen. Je kunt je op grond van wat we weten over coördinatie zelfs afvragen of je bij beginnende keepers en spelers wel zuiver op technieken moet trainen. Met coördinatieoefeningen zou je wellicht niet sneller, maar zeker op lange termijn beter resultaat bereiken.

Maar wat heeft het voor zin om bijvoorbeeld goed te leren kijken als je nog niet in staat bent op de juiste manier te reageren? Maar andersom geldt hetzelfde. Ik denk daarom ook dat het zinvol is om meer op vroegtijdige reactie, herkenning en aanpassing te trainen dan op dit moment het geval is. Frans Hoek is hier ook een voorstander van. Daar de trainingstijd beperkt is, gaat dit ten koste van de technische onderdelen. Je moet je afvragen wat op dit moment de opbrengst van technische training is. En of dit aan de spelers en keeper, of wellicht de trainingsmethode ligt. Je zult een goede balans moeten vinden tussen het zuiver technisch gedeelte en andere te trainen punten. Gebruik de warming-up bijvoorbeeld voor hand-oog coördinatie en voetenwerk door te badmintonnen. Om deze balans te vinden is het leerzaam bewegingstheorieën te bestuderen.

Motorische ontwikkeling en leren



Een deel van de bewegingsleer houdt zich bezig met het aanleren van bewegingen. De motorische ontwikkeling. Alles wat een mens met zijn lichaam doet vereist een zekere controle over dat lichaam. Hoe zit dit leren nu in elkaar, en wanneer en hoe leren we het snelst? Is dat misschien toch leeftijdsgebonden, en wat hebben we aan die kennis m.b.t. de inrichting van keeperstrainingen?

Rico Schuijers heeft in 1997 een aardig overzicht van enkele bewegingstheorieën gegeven. Een belangrijke conclusie die hij trekt is dat motorische controle niet gebaseerd is op specifieke programma's, maar op abstracte programmaregels. Hij wil hiermee aangeven dat niet een zeer precieze herhaling van bewegingen lichaamscontrole geeft, maar juist algemene regels een aanpasbaarheid aan de situatie mogelijk maken. Niet elke situatie is immers het zelfde. Het inslijpen van bewegingen is in zijn visie van minder belang dan het ontwikkelen van algemene regels. Die ontwikkeling is vooral afhankelijk van:

1. **Variatie in training:** gevarieerde zintuiglijke informatie is noodzakelijk voor de ontwikkeling van een brede, goed aan te passen regel;
2. **De wet van de identieke elementen:** de training moet zo zijn dat zoveel mogelijk gelijknissen te vinden zijn met de wedstrijdssituatie. Het op een bepaald moment oefenen van vaardigheden in een min of meer wedstrijdgelijke situatie geeft een generalisatie van de geleerde vaardigheden. Het leert de speler toepassen en evalueren van zijn vaardigheden;
3. **Het consistent gebruik van feedback:** zonder de kennis van deze resultaten is het ontwikkelen van een goede regel (weten wat werkt) niet mogelijk. Trainers moeten er alles aan doen om de sporters op die resultaten te wijzen.

Maar wat moeten we met deze aanbevelingen? Wisten we dat eigenlijk niet al? Eerst nog enkele inzichten over het leren. Timmers en Meertens (1998) zien leren in sport anders. Volgens hen kan het leren of veranderen van gedrag op drie manieren:

1. **Conditioneren:** een automatische reactie op een prikkel/de consequentie van het gedrag fungeert als prikkel. Respectievelijk reactie op duidelijk commando of goed gedefinieerde gebeurtenis en een succeservaring, die een zelfde actie geeft in min of meer vergelijkbare situatie;
2. **Imiteren:** het gedrag van idolen en voorbeeldfiguren (denk vooral aan de trainer en de demonstratie van zijn technieken) wordt geïmiteerd;
3. **Handelen:** op grond van de wil tot het aanleren van nieuwe mogelijkheden vooral oefenen.

Het conditioneren past goed in een gesloten i.t.t. open leersituatie. De strak gedefinieerde gebeurtenis en de situatie met meerdere mogelijkheden en minder vaste patronen. De gesloten leersituatie past bij gesloten bewegingen. Denk aan de service bij tennis. Een zich steevast herhalend, eenvoudig patroon. De keeper heeft hier vanwege zijn reactieve functie en de complexe wedstrijdssituatie weinig mee te maken. Timmers en Meertens spreken over het inslijpen van bewegingen en



het belonen van goed en bestraffen van slecht gedrag. De 'carrot and stick-methode' zal ik maar zeggen. In vergelijking met Schuijers valt onmiddellijk het verschil in waardering van het inslijpen of conditioneren op. In mijn optiek is dit niet te vermijden, maar het conditioneren of inslijpen lijkt moeilijk te passen op de keeper, hoewel er in de beginfase bij het aanleren van technieken zeker gebruik van kan worden gemaakt.

Het gebruik van de positieve en negatieve aanpak kan ook gecombineerd worden, maar daarbij is een positieve benadering veruit belangrijker dan de negatieve. Je mag er van uitgaan dat jonge kinderen voor de lol hockeyen en geen bestraffing zoeken. Niet te veel complimenten echter, want dat levert een complimenteninflatie op. De motivatie kan beter uit een andere hoek komen (niet alleen het zoeken naar complimenten, meer intrinsieke motivatie).

Overigens heeft een resultaatgerelateerde waardering van de keeperactie ook een negatief element. De speler kan balen van het niet halen of verbeteren van een vorig resultaat. Dit kan hem motiveren maar ook demotiveren. Het is een hellend vlak. Verder is het goed om te wijzen op de relatie tussen de inzet van de techniek en het resultaat (*controle van de juiste techniek en bewustzijn van juistheid bij de keeper*). Deze aanpak past wel zeer goed bij het variatie- en feedbackvereiste van Schuijers. Imiteren spreekt voor zich en is hierboven reeds besproken. Handelen is eigenlijk zeer gemotiveerd dingen doen en ervaren wanneer iets werkt. We leren eenvoudige tot complexe handelingen die uiteindelijk in complexe situaties toegepast moeten worden.

Een **opbouw van eenvoudig naar complex met feedback, variatie, en wedstrijdrelevantie lijkt de beste methode**. De eenvoudige oefeningen kunnen conditionerend/imiterend en sterk resultaatgerelateerd zijn met bijvoorbeeld de nadruk op ontwikkeling van coördinatie. Bij beheersing van basistechnieken kan onmiddellijk overgegaan worden naar complexe trainingssituaties met de elementen van Schuijers.

Binnen de bewegingsleer is het **overloadprincipe** geen onbekend gegeven. Het komt in het kort hierop neer: door veel van het lichaam te vergen past het zich aan. Bij veelvuldige herhaling en steeds moeilijker maken van een bepaald vereiste wordt het makkelijker voor het lichaam en de speler een doelstelling van enkele malen eerder te halen. Verbetering treedt op door tijdelijke overbelasting. Een andere benaming is het **SAID-principe**: Specific Adaptation to Imposed Demands. Je hoeft ook hier de vereisten van de wedstrijd maar sterk te versimpelen om bij het beginpunt van de training uit te komen. Ik herhaal ze bij deze: coördinatie, beweeglijkheid en visie. Kracht en tactische scholing blijven vooralsnog buiten schot omdat de leeftijd van de begingroep voor de hier geopperde trainingsmethode te laag is om deze succesvol te trainen. Het is overigens ook maar de vraag in hoeverre krachttraining zinvol is. Uit verschillende onderzoeken komt naar voren dat coördinatie - het laten samenwerken van spieren teneinde een beweging te realiseren mogelijk een veel belangrijker bijdrage levert bij de kracht-output dan botte spierkracht.

Bij de motorische ontwikkeling speelt ook de lichaam-oogcoördinatie een rol. Dit is zeker het geval bij keepers. Het is in mijn ogen zinvoller in een jeugdopleiding aandacht aan deze algemene uitgangspunten te besteden dan de tijd te verdoen met het repeteren van technieken. Ik wil niet zeggen dat dit repeteren zinloos is. Mijn punt bevindt zich op het gebied van de timing. Het gaat om een trainingsnadruk. Een atletisch type is vele malen sneller in staat bepaalde bewegingen aan te leren dan een niet-atletisch type. Doel van mijn idee is te trainen op makkelijk bewegende spelers. Op een gegeven moment zullen technieken geïntroduceerd kunnen worden. Wanneer? Op het moment dat de spelers bijvoorbeeld beschikken over een goed evenwichtsgevoel. Eenvoudige taken zoals vangen en schoppen met hun niet-voorkeurskant moeten te volbrengen zijn zonder verstoring van de balans.

Wanneer, wat leren?

Het is moeilijk te bepalen wanneer je van zeer eenvoudige op moeilijker situaties en technieken overgaat. Uiteraard moet dit voor maximaal resultaat gebeuren op of vóór het moment dat de speler zijn maximale leercurve heeft. Maar een leercurve voor wat? Ik denk dat verfijning plaatsvindt in de door Schuijers geschetste situaties en dat keepers bij redelijke beheersing van technieken dus snel complexe en variabele oefeningen moeten krijgen. Niet eindeloos herhalen tot perfecte beheersing, maar juist fouten laten maken. Continue een moeilijker uitdaging stellen. Dat wil zeggen dat wanneer een keeper een redelijke fysieke beheersing heeft deze juist verbeterd kan worden door toepassing in moeilijker situaties. Nogmaals, het blijkt uit de theorie, dat het leren juist plaatsvindt in complexere variabele situaties. Bij het snel toepassen van technieken in wat complexere en variabele situaties waarbij succesbeleving mogelijk is, kan een abstracte programmaregel aangeleerd worden. Een punt wat bij het bepalen van het moment van 'overgang' een rol speelt is de complexiteit van beweging en situatie. Bij bewegingen wordt wel eens 'open' en 'gesloten' gebruikt. Hiermee wil men aangeven dat zij enige variatie hebben (open) of telkens hetzelfde zijn (gesloten). De open beweging is typerender voor keepersacties. Dit gegeven valt ook goed te koppelen aan de idee van Schuijers dat je veel moet variëren.



Het is naar mijn idee aan te raden je ten eerste als trainer een beeld te vormen per techniek van wanneer de basis van die techniek min of meer beheerst wordt. Zo kun je bepalen wat en wanneer redelijk is.

Ten tweede is het in dit kader handig verschillende resultaatgerelateerde tests te ontwerpen zodat je de keeper een doel kunt stellen en jezelf als trainer kan controleren of je het overgangsmoment goed inschat. Men moet zich hierbij voorstellen dat bv. bij een schuifactie met de stick de doelgerichtheid

gemeten wordt in een zeer makkelijke situatie, die wel iets moeilijker is als die waarbij de basis aangeleerd is. Stel je voor: van een stilliggende naar een aangerolde bal. Daarna kan aanrolsnelheid, invalshoek en richting gevarieerd worden. Zo valt de techniek met trainingsvariatie en resultaatrelatie in één trainingsconcept. De test is in dit geval uiteraard die van de richting. Dit is de eerste stap waarin een succes gerelateerd element ingebouwd kan worden. Vervolgens kun je de keeper wijzen, bijv. door videomateriaal, op het wanneer inzetten van een techniek. Dit kan daarna geoefend worden door zeer wedstrijdrealistische trainingsvormen.

Motivatie

Het effect van succesbeleving op de trainingsinzet is bij jonge sporters misschien wel zo duidelijk aanwezig dat het onderstaande hier geen plaats behoeft. Toch denk ik dat er meer gebruik van gemaakt moet worden dan op dit moment het geval is. Het systeem supaskills van Craigh Johnston lijkt hier wel op gebouwd. Ik vind dit een uitstekend uitgangspunt. Het is dus in mijn ogen niet onverstandig zo'n factor in het trainingstraject te verwerken. Succesbeleving speelt een grote rol bij motivatie en prestatie. Deze kan intern-bewegings-gericht zijn, ongeacht resultaat. (de technische perfectionist) Resultaatgerelateerd en cosmetisch/ sociaal succes kan ook motiveren. Iedereen heeft een eigen voorkeur. Het is goed op deze voorkeuren te letten gezien het effect op de prestaties. Misschien is het mogelijk ze zelfs allemaal te integreren in een training zodat iedereen een succesbeleving heeft.

Jammer genoeg is dit voor de keeper makkelijker gezegd dan gedaan. De keeper heeft een re-actieve

functie. Hij heeft de bal niet zoals een veldspeler voor langere tijd onder controle, en dit is ook geen eis voor hem. Een veldspeler kan gevraagd worden de 'drag' vijf maal achter elkaar binnen een bepaalde tijd uit te voeren. Bij verlies van balcontrole is er een slechtere eindtijd dan bij langzamere uitvoering. Het meten stimuleert zo de prestatieverbetering. Het belangrijkste van de drag is immers het behouden van balbezit. (uiteeraard los van het moment van inzet, afhankelijk van de tegenstander) Zonder balbezit geen succes. Bij het verwerken van een succeselement in de training zijn de spelers meer gemotiveerd. Ze leren ook omgaan met druk wanneer zij het in een test bijvoorbeeld tegen een andere speler moeten opnemen. Dit heeft naast een motiverend karakter ook een informatiefunctie voor de trainer. Daarnaast kan bij voldoende vergelijkingen een referentiekader voor selecties geschapen worden. Spelers weten dan wat ze in elk geval moeten kunnen en zullen daar dan op trainen. Coaches en trainers kunnen hun tijd besteden aan andere facetten.

Niveaus

Het is niet altijd even makkelijk om een beweging in één keer goed te doen. Een veelgebruikte techniek om de beweging aan te leren is hem in eenvoudige omstandigheden toe te passen. Een andere techniek is de beweging als het ware op te delen in 'elementen'. Zo zal de keeper bij het aanleren van een slag tijdens een voorwaartse duik eerst voorover leren vallen en slaan terwijl hij op de knieën zit. Vanuit dit eenvoudig begin moet toepassing in de wedstrijd volgen.

Ik denk een andere benadering toe te moeten voegen. Veel technieken lijken op elkaar. Er is een gemene deler. Dit vormt een verdere onderbouwing van een algemeen trainingsbegin. Niet alleen algemene vaardigheden, maar ook technieken vertonen gelijkenissen. Daarnaast volgt - bij acceptatie van dit idee - hier eigenlijk logischerwijze een trainingstraject uit. Wanneer verschillende variaties op hetzelfde thema mogelijk zijn dient het thema in eerste instantie aandacht te krijgen. Daarna komen in volgorde van moeilijkheidsgraad en toepasbaarheid de variaties aan bod. Een kleine illustratie.

Functioneringsniveau en de inrichting van de trainingsmethode

Je kunt als trainer goed resultaat-gerelateerd trainen. De uitdaging is beter te worden en hoe dit te doen. Wanneer je meetbaar (resultaatgericht) kunt laten zien dat aandacht voor techniek uiteindelijk resultaat oplevert zal een keeper gemotiveerd zijn de techniekaanpak uit te proberen.

Techniekaanpak, waar ik liever van spreek wordt door Timmers en Meertens de **foutenanalyserende aanpak** genoemd. Zij onderscheiden ook de **momentaanpak**. Bij de eerste staat de uitvoering, de hoe-doe-ik-vraag centraal. De momentaanpak is gericht op de bedoeling (resultaat) van de handeling. Spelers kunnen een te leren taak in elk geval op deze twee manieren aanpakken. Problemen en stagnatie van de technische vooruitgang kan ontstaan wanneer de doelen gehaald worden, maar de gebruikte techniek niet past bij het ideaalbeeld. Het hoger stellen van doelen kan aantonen dat de techniek inderdaad fout is. Wanneer echter blijkt dat de doelen gehaald worden kan zo'n bij de keeper passende optie als voldoende bevonden worden en dus nadruk op andere punten komen te liggen. Het lijkt mij zinvol om ook aan te tonen dat een juiste techniek wel het gewenste resultaat geeft. Om zo de speler te motiveren moeten er op zijn minst meerdere niveaus per techniek onderscheiden worden. Daarnaast dient een referentiekader geschapen te worden. Dat wil zeggen dat spelers weten wat bijvoorbeeld hun idool als resultaat bereikt. Dit spreekt de imitatieleermethode aan en geeft zoals al eerder aangegeven een uitdaging.

Ook met het oog op deze motivatie is de haalbaarheid van gestelde doelen en aanpassing aan hoger niveau van groot belang. De trainer moet dus een haalbaar niveau stellen, maar af en toe een moeilijker niveau aanbieden.

Onder het motto baadt het niet dan schaadt het niet kun je je afvragen of het inbouwen van een succesfactor kwaad kan. Ja, dat kan het zeker! Er moet een verband bestaan tussen de succesfactor en wedstrijd. Je kunt wel een trucje leren, maar je moet je afvragen in hoeverre dit en de getrainde vaardigheden, noodzakelijk is voor de wedstrijd. Let wel, noodzakelijk.

Indien dit het geval is zal de keeper ook tijdens wedstrijden en oefenpartijtjes een succesbeleving hebben. Terugkoppeling naar de training zal plaatsvinden.

Het functioneringsniveau is belangrijker dan een grote mate van wedstrijdrelevantie. Indien een uitdaging tot succes niet haalbaar is, kan dit demotiverend werken en daarmee ten koste gaan van de ontwikkeling van vaardigheden. De succesbeleving staat in dienst van het laatste en de uitdaging en dus wedstrijdrelevantie - zal aangepast moeten worden aan het niveau van de keeper. In het voorbeeld van de schuifslag is balsnelheid niet zondermeer een eis. Richting wel. Snelheid is in hoge mate kracht- en coördinatiegerelateerd. Zonder kracht raken is beter dan met kracht missen. Je kan bij niet goede kracht de doelen (poortjes) dichterbij de keeper zetten, zodat het raken van je doel afhankelijk is van het mikken en niet van de kracht. Zo kun je verschillende niveaus onderscheiden. Een keeper kan naar een volgend, moeilijker niveau als hij een goed resultaat behaald op het eerste. Variaties zijn o.a. richting, kracht en herstel. Dit is een koppeling aan de drie eisen waaraan een goede actie moet voldoen.

Voorbeeld:

1. mikken en rustig door poortje slaan van stilliggende bal; 8 v.d. 10 ballen moeten goed gaan.
2. doeltje komt verder weg te staan;
3. de ballen worden van recht voor de keeper aangerold;
4. de ballen worden diagonaal aangespeeld.

Je kunt dus net als bij oosterse vechtsporten verschillende niveaus onderscheiden.

Op dit moment neig ik er dus sterk naar beginnende keepers (d-leeftijd vaak) vooral op algemene coördinatieve vaardigheden te trainen. Eigenlijk spreekt dit voor zich. De beginnende keeper onderscheidt zich doordat hij vaak 'uit balans' lijkt tijdens of na een actie. Je kunt net zo goed zeggen dat de goede keeper wel altijd in controle van zijn balans is en dat dit dus een belangrijke basisvoorwaarde voor succesvol doelverdedigen is. Hoewel er in de jeugd tijdelijke stoornissen in de coördinatie voorkomen en sporters over het algemeen een redelijk goede coördinatie krijgen wanneer ze volgroeid zijn, is hier de vraag hoe die te verbeteren is, of dit proces te versnellen is, zodat technieken eerder of sneller aangeleerd kunnen worden. Daarnaast is het van belang te weten waar de sterktes en zwaktes van de individuele keeper zitten. Je kunt met die informatie effectiever trainen, door de sterke kanten te gebruiken of juist die even te negeren en de zwakke kanten te verbeteren. Door bijvoorbeeld de snelheid waarmee een keeper een bal uit een ballenkanon pareert te noteren ontdek je zijn voorkeuren. Het zou kunnen dat een keeper erg graag duikt en er ook goed in is. Bij zo'n situatie als boven beschreven waarbij iemand op de tweede paal schiet, zou hij wel eens erg goed kunnen zijn in het wegwerken van de bal naar de hoekvlag. Een keeper die vooral goed is in 'staande' acties kan dit niet, maar wellicht moet deze dan niet bij de 1^{ste} paal gaan staan als iemand in een hoek van 45° met de doellijn de bal slaat. Deze keeper kan dan een krachtiger rebound geven, maar moet wel rekening houden met een schot op beide kanten.

Nogmaals, voordat er ruimte is voor dit soort overwegingen moet een keeper verschillende technieken redelijk beheersen. Pas daarna kan je immers praten over de inzet van technieken. In eerste instantie lijkt het mij verstandig veel gebruikte technieken en de 'gemene deler' van bewegingen in motivatiebevorderende oefeningen te gebruiken.

Veel met bal, voeten en stick werken, maar ook al snel leren duiken. Zowel voorwaarts als op de zijkant. Bij dit soort oefeningen moeten evenwichtsoefeningen gebruikt worden. Ga maar eens een bal met links vangen terwijl je op één been staat. Dit is goed voor de hand-oogcoördinatie én

algemene coördinatie. Wanneer er een spelletje van gemaakt wordt, wordt leren leuker, gaat het sneller en is er een referentiekader. Door dus vooral **spelvormen** te ontwikkelen train je effectief. De vormen onderscheiden zich van het huidige trainen doordat de succesfactor gekoppeld is aan de doelstellingen. Denk aan het voorbeeld van de 'drag'.

Doordat gezocht en gebruik gemaakt wordt van gemeenschappelijke bewegingen is de stap van een 'makkelijke' naar 'moeilijke' variant kleiner te maken. Ook is er geen gevaar van tijdelijke demotivatie, omdat voor elke tussenstap een passende uitdaging geboden kan worden.



We spreken in eerste instantie dus over basistechnieken. Deze zijn het best meetbaar wegens hun eenvoud, maar wat zijn die technieken dan?

Deels moeten ze nog bepaald

worden. Ik bedoel er technieken mee die vaak voorkomen. Niet zonder meer de gemakkelijker trucs. Je moet ze bepalen, zien in hoeverre ze meetbaar gemaakt kunnen worden en bepalen wanneer je wat doet. Train je iets op elke leeftijd? Daarnaast kunnen we de in steek los van de technieken nemen en alleen kijken naar tactische wensen. Die zijn voor de keeper nogmaals als volgt:

- bal stoppen;
- in de minst gevaarlijke richting wegwerken;
- met snel herstel naar de uitgangshouding.

Hiervan is een succeselement te maken.

De nadruk ligt op het stoppen van de bal. Ik geef een 65% om 35% verhouding als ideaal. Waarbij ik de tweede en derde eis als één % zie wegens hun onderlinge verbondenheid. Wanneer iemand 8 op 10 ballen stopt, maar van de rebounds wegens richting en herstel daalt naar 1 op twee, gaan er van de tien toch 6 in! Bij goed herstel is er wederom een 8 op 10 kans van slagen. Bij zeer goed wegwerken, maar slecht, langer durend herstel is er ook geen probleem. Vandaar deze verbintenis. Het valt op dat keepers bij schoten uit de meest gevaarlijke scoringszones veelal blokslidings of vergelijkbare bewegingen maken. Een keeper laat zich met voorwaartse snelheid op zijn zijkant vallen. Deze beschrijving geldt niet alleen voor blokslidings. Ook het onderscheppen van de bal bij een strafcorner gebeurt (hoewel niet altijd) vaak zo. Punt is dat dit bij meerdere bewegingen terugkomt.

Nu is het de vraag hoe je middels een toegekende score een goede technische uitvoering beloont. Dit is moeilijk bij keepers. Zij hebben immers geen controle over de bal. Wel zijn er technieken te bedenken die erg op deze slidings lijken waarbij de keeper wel controle heeft over de bal. Het met de hand 'wegblokken' van een bal terwijl de keeper een zijwaartse sliding maakt. Eigenlijk is elke beweging waarbij de richting van de bal beïnvloed kan worden en dit gewenst is, te gebruiken voor het ontwerpen van wedstrijdvormpjes.

Je moet vooral denken aan een circuitje of simpelweg het blokken van een geslagen bal in een bepaalde richting. Je kunt de uitdaging steeds moeilijker maken door hardere ballen te spelen (uitstekend in te stellen met een ballenkanon), hobbelsballen te geven of zelfs de hoogte van de ballen af te wisselen.

Zo kan de keeper zijn vooruitgang bijhouden. Je kunt ook de succesratio van de technieken bepalen. Hierdoor weet je of je als trainer bij moet sturen of niet. Als een keeper iets op een in jouw ogen

vreemde manier doet, kun je dat proberen te veranderen. Maar wanneer je onderzoek pleegt kan blijken dat er niets mis is met deze methode. Kijk maar eens naar 2 technisch verschillend uitgevoerde duiken. Beiden behalen het doel, maar welke techniek verdient de voorkeur? En waarom dan wel?



Ik denk dat het beter is om op de 2^{de} manier te duiken. Dit o.a. omdat de ogen van de keeper langer horizontaal staan. Hij kan daardoor net iets langer goed zicht houden op de bal en de richting inschatten. Misschien is echter deze manier van duiken langzamer dan de andere manier en mis je daardoor de bal. Een conclusie kan dan zijn dat de keeper de bal sneller moet leren inschatten. Voer de moeilijkheidsgraad op. Wanneer die op ongeveer het niveau van de

wedstrijd zit en er is geen duidelijk verschil in resultaat, dan is er geen probleem. (je kunt overigens ook concluderen dat de ene keeper gewoon beter is dan de andere.) Je zult, voordat er conclusies over de techniek getrokken worden, resultaten van veel verschillende keepers moeten verzamelen. Hoe het ook zij, dit systeem is er niet om alle vragen op te lossen. Sterken nog, zij roept er alleen maar meer op. Er moet nog flink aan gesleuteld worden voordat duidelijk is wat precies de toegevoegde waarde voor de keepersopleiding is, maar één ding is zeker. Voor veldspelers is het makkelijker te maken en zeker haalbaar. Ik stel opmerkingen en suggesties naar aanleiding van dit stuk zeer op prijs ([Wouter Huizer\(wouterhuizer@hotmail.com\)](mailto:wouterhuizer@hotmail.com))

niveau	keeper	oefeningnr	snelheid		% goed	% twijfel	% fout
1			40				
2			50				
3			55	hobbel			
4			55	hobbel			
5			60	hobbel of plankhoog			
6			65	hobbel of plankhoog			
7			70	richting vrij, schot laag			
8			75	richting vrij, schot vrij			
10			80	richting vrij, schot vrij			

Literatuurlijst

Ik maakte onder andere gebruik van de volgende bronnen:

- E.Timmers en T. Meertens, Spelen(d) leren spelen: spel didactische verkenningen: een voorbeeld van ontwikkelend spelonderwijs, De Vrieseborch, Haarlem, 1998
- R.Schuijers, Over scherp zijn gesproken: Beter sporten onder druk, Bohn Stafleu - Van Loghum, Houten, 1997
- E. Langford, Denken en bewegen: een handboek voor coördinatie en evenwicht, Garant, Leuven-Apeldoorn, 2001
- J. M. Cissik, M. Barnes, Sport Speed and Agility Training, Coaches Choice, Monterey CA (USA) 2004 (www.coacheschoice.com)
- L.Brown, V. Ferrigno, J.C. Santana, Training for Speed, Agility and Quickness: 180 drills for athletes, Human Kinetics, Champaign IL, (USA), 2000, www.humankinetics.com
- E. Anders, S. Myers, Field Hockey, Steps to Succes, Human Kinetics, Champaign IL, (USA), 1999, www.humankinetics.com
- C. Mitchell-Taverner, Field Hockey techniques & tactics, Human Kinetics, Lower Mitcham, (South Australia) 2005, www.humankinetics.com
- T.A. Wilson, J Falkel, SporstVision, training for better performance, Human Kinetics, Champaign, IL, (USA) 2004, www.humankinetics.com
- www.foot-extra.be
- www.sportsci.org/news.news9705/hockeyvision.html
- www.rugbycoach.com/club/skills/learning.htm
- www.elitetrack.com/backtobasics.pdf
- www.supaskills.com

