



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



Spelherlevingen : Uitverdedigen en spelopbouw

Versie juni 2006

Bron: KNHB / A. K. Manenschijn / B.Bams

Albert Kees Manenschijn is in het verleden actief geweest als trainer coach van Hurley Heren en Dames 1, assistent-trainer bij Meisjes Nederlands B en heeft nog meer teams onder zijn hoede gehad. Momenteel is hij technisch-directeur bij SCHC. Hij is ook alle districten langsgestaan voor de 6x2 bijscholing voor trainers en coaches. In dit artikel leest u een samenvatting van hetgeen tijdens die bijeenkomsten is besproken.

Van de verschillende spelfases, zoals we die met z'n allen hebben gedefinieerd, kijken we naar het uitverdedigen. Niet alleen naar de acties van de verdedigers maar ook van de middenvelders die in de spelopbouw zijn betrokken. We kijken naar de technieken die daarbij worden gebruikt, naar de verschillende formaties die daarbij worden gebruikt en op het veld zijn een paar trainingsmogelijkheden getoond.

Spelfases bij balbezit:

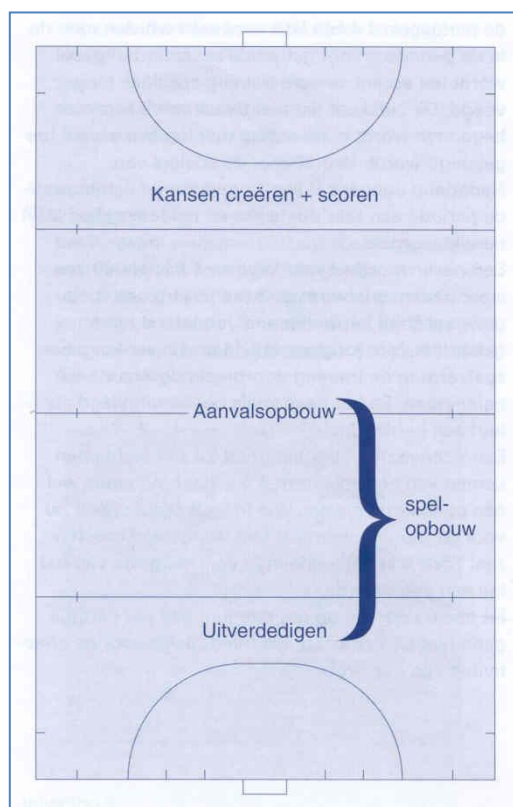
1. Doelstelling uitverdedigen

De algemene geldende doelstelling is: het opzetten van de aanval door middenvelders (of aanvallers) in balbezit te brengen en daarbij het middenveld te ondersteunen door een overtal te creëren. De specifieke doelstellingen kunnen echter onder invloed van de fase van de wedstrijd en de stand in de wedstrijd enigszins veranderen: bij een voorsprong probeer je in de spelopbouw misschien wel zo veel mogelijk tijd weg te spelen. Bij een achterstand probeer je juist zo min mogelijk tijd te verspelen. Bij een fullpress van de tegenstander probeer je zo snel mogelijk de aanvallers aan te spelen (die worden dan meestal zonder rugdekking verdedigd) waardoor het creëren van een overtal wordt verwaarloosd.

2. Uitgangspunten

- Veilig balbezit tot (ver) over de middenlijn.
- Overtal in de laatste lijn vanwege rugdekking bij niet balbezit en bij balbezit vanwege de mogelijkheid meer passlijnen te openen dan de tegenstander kan verdedigen.
- Middenvelders in balbezit brengen.
- Het overtal verplaatsen naar het middenveld.
- Passvoorkeuren: 1^e optie is aanspelen middenvelder, 3^e optie is aanspelen verdediger.

Daarbij heeft aanspelen van spelers dicht bij de goal telkens de hoogste prioriteit.



3. Veel gebruikte technieken

3.1 Spelen van de bal:

Push/schuifslag

- handen uit elkaar;
- balpositie tussen voeten iets dichterbij linkervoet en iets van het lichaam;
- stick ca. 45° t.o.v. de grond;
- geschikt voor korte en eventueel middellange passes.

Slag

- handen tegen elkaar;
- balpositie bij linkervoet iets van het lichaam;
- stick iets platter dan 45° t.o.v. de grond;
- geschikt voor lange passes (bijv. naar spitsen of brede spelverlegging).

Flats (met schijn) forehand en backhand

- handen tegen elkaar;
- balpositie bij linkervoet ver van het lichaam;
- stick beweegt plat over de grond (groot raakvlak);
- geschikt voor middellange en lange passes en passes met 1x raken.

Flats zonder aan te nemen (1x raken)

- zie boven.

Hoge bal

- handen uit elkaar;
- balpositie bij linkervoet ver van lichaam af;
- stick iets platter dan 45° t.o.v. de grond;
- stick ¼-slag draaien (openen);
- geschikt voor middellange passes over een blok tegenstanders heen.

Kaats/schuifslag zonder aan te nemen (1x raken)

- handen uit elkaar;
- harde passes van richting veranderen door te blokken;
- minder harde passes snelheid meegeven door over de grond te schuiven;
- geschikt voor korte passes zonder de bal eerst aan te nemen.

3.2 Ontvangen van de bal (in beweging):

Begeleidend aannemen (bal van links)

- handen uit elkaar;
- links van het lichaam eerste balcontact maken, bal afremmen (niet stoppen!) en begeleiden naar rechterkant van het lichaam;
- stick ca. 45° t.o.v. de grond.

Achterste voet aannemen (bal van rechts)

- handen uit elkaar (linker elleboog uitsteken);
- balpositie bij achterste voet;

- stick ca. 45° t.o.v. de grond;
- bal op de forehand rechts van het lichaam houden.

Doordraaiend aannemen (bal van achteren)

- handen uit elkaar (linker elleboog uitsteken);
- bal aannemen rechts van het lichaam op de forehand;
- stick ca. 45° t.o.v. de grond;
- met de bal aan de stick versnellen in een bocht om de tegenstander heen;
- voorafgegaan door schijnactie in tegengestelde ruimte;
- bal beschermen met lichaam en eventueel stick.

3.3 Lopen met de bal:

Drijven met beschermd balbezit (bal beschermen d.m.v. lichaam en/of stick)

- handen uit elkaar, ellebogen uit elkaar (groot blok maken van lichaam);
- bal aan/bij de stick;
- stick of lichaam (bijna) tussen de bal en de tegenstander plaatsen.

Drijven om op elk moment te kunnen passen (slag of push)

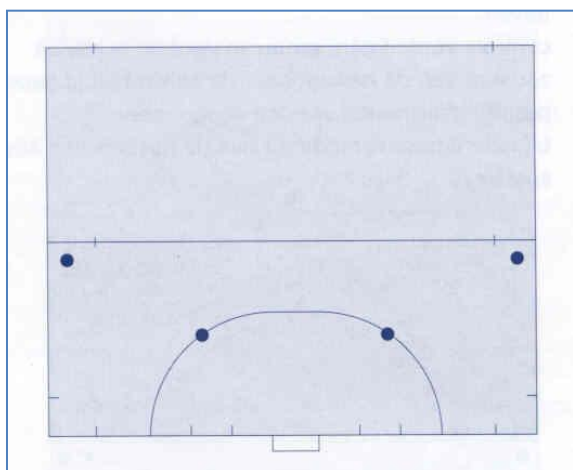
- bal aan de stick;
- ogen van de bal om leads van medespelers te kunnen lezen.

Lopen met de bal met richtingsveranderingen d.m.v. reverse

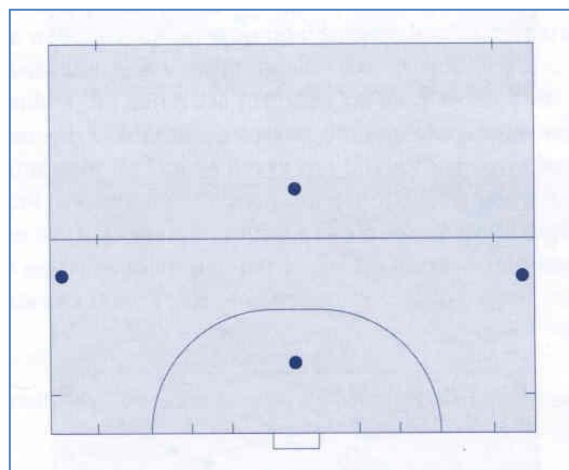
- bal aan de stick;
- laag door de knieën;
- snelle richtingsveranderingen na schijnbeweging/passdreiging.

4. Formaties

We herkennen twee hoofdgroepen van uitverdedigingsformaties, de KOM-formatie en de RUIT-formatie. Bij de KOM blijven beide centrale verdedigers ongeveer naast elkaar staan en de vleugelverdedigers iets daarvoor aan de zijkant van het veld. Voor een spelverlegging in de laatste lijn kunnen dus vier spelers worden gebruikt. Bij de RUIT schuift één van de centrale verdedigers of een vleugelverdediger in zodat die als een extra aanspeelpunt in het middenveld kan worden gebruikt. Bij een spelverlegging in de laatste lijn zijn nu nog drie spelers over.



KOM-formatie



RUIT-formatie

4.1 De KOM-formatie

Van deze twee is de KOM-formatie de laatste jaren een veel gehanteerd model geworden, soms zelfs een religie.

Voordelen van de KOM zijn:

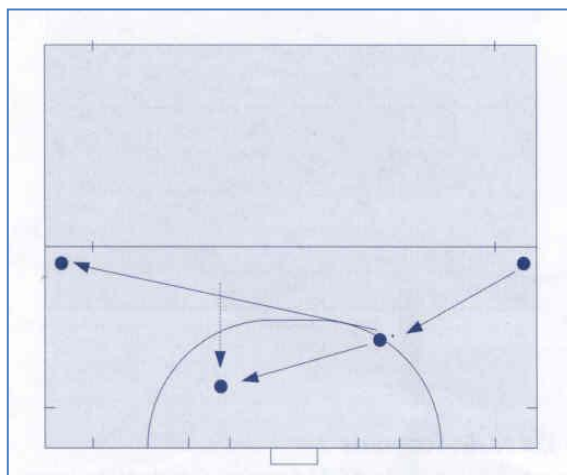
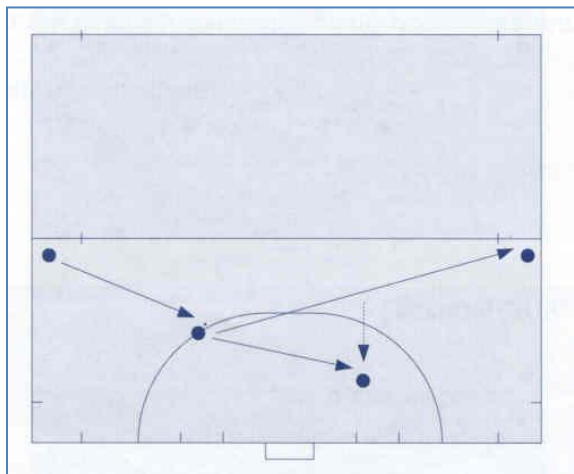
- relatief makkelijk om elkaar rugdekking te geven in de laatste lijn;
- drie passmogelijkheden in de laatste lijn;
- ook passes over minder lange afstand mogelijk (jeughockey).

Nadelen van de KOM zijn:

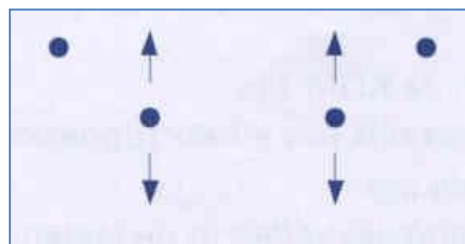
- lange loopwegen nodig om middenveld met overtal te versterken;
- centrumspits van de tegenstander kan druk zetten op rondspelen zonder dat de tegenstanders op de as moeten doorschuiven (en dus één tegen één verdedigen in de laatste lijn).

Accenten bij de kom:

- 1^e optie pass naar voren; 2^e optie pass in de breedte;
- bal gaat snel van stick naar stick;
- tempoversnellingen door: speler overslaan of doorspelen zonder aannemen;
- elke balaanname is in beweging en met directe passdreiging naar voren;
- vleugelverdedigers staan zo diep mogelijk maar wel aanspeelbaar aan de zijkant;
- vleugelverdedigers houden ruimte over aan de zijkant om in balbezit ook een outside pass te kunnen geven;
- centrale verdedigers schuiven voor en achteruit zodat er van de balkant naar de helpkant altijd twee passmogelijkheden worden aangeboden;
- bij iedere pass veranderen dus de posities van alle spelers.



Standaard bewegingspatroon van de centrale verdedigers:



4.2 De RUIT-formatie

Voordelen van de RUIT zijn:

- middenveld wordt direct ondersteund;
- centrumspits van de tegenstander komt in dwangpositie (of druk zetten op achterste verdediger, of de pass op de ingeschoven man verdedigen);
- tegenstander zal om druk te krijgen op het rondspelen in de laatste lijnrisico moeten nemen door de as door te schuiven.

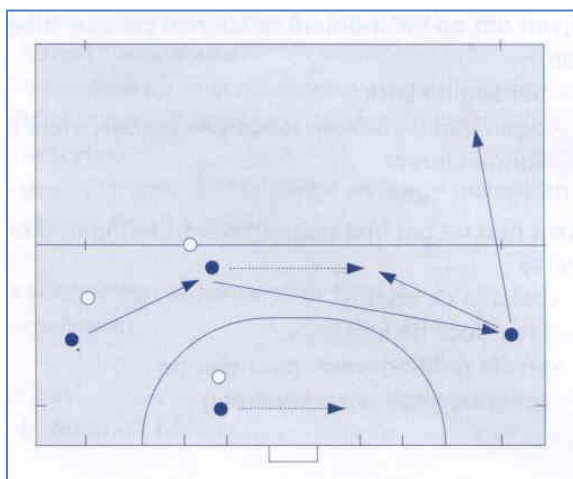
Nadelen van de RUIT zijn:

- moeilijker om elkaar in de laatste lijn rugdekking te geven;
- slechts twee passmogelijkheden in de laatste lijn;
- lange passafstanden;
- vleugelverdedigers vaak iets verder naar achteren in balbezit waardoor de pass op de spitsen langer is.

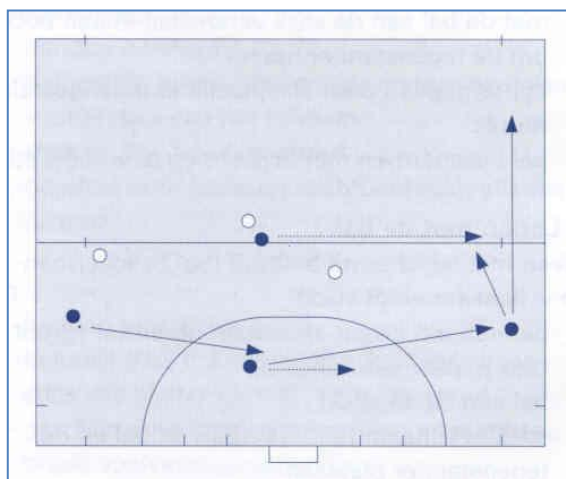
Accenten bij de ruit:

- 1^e optie pass naar voren; 2^e optie pass in de breedte;
- bal gaat snel van stick naar stick;
- elke balaanname is in beweging en met directe passdreiging naar voren;
- vleugelverdedigers staan op veilige hoogte, dus zonder risico aanspeelbaar, a.d zijkanten;
- vleugelverdedigers houden ruimte over aan de zijkant om in balbezit ook een outside pass te kunnen geven;
- verlegging van links naar rechts kan via de achterste verdediger of via de ingeschoven verdediger (afhankelijk van de positie van de centrumspits van de tegenstander);
- achterste centrale verdediger schuift in de breedte mee met de bal om de pass terug voor een eventuele spelverlegging eenvoudiger en veiliger te maken;
- vooruitgeschoven verdediger schuift mee naar de balkant om een overtal te creëren.

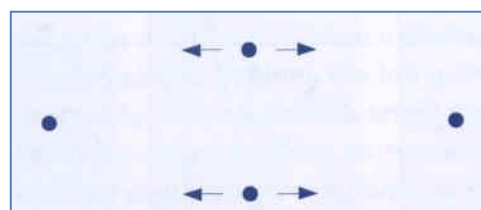
Verleggen via achterste man:



Verleggen via ingeschoven man:

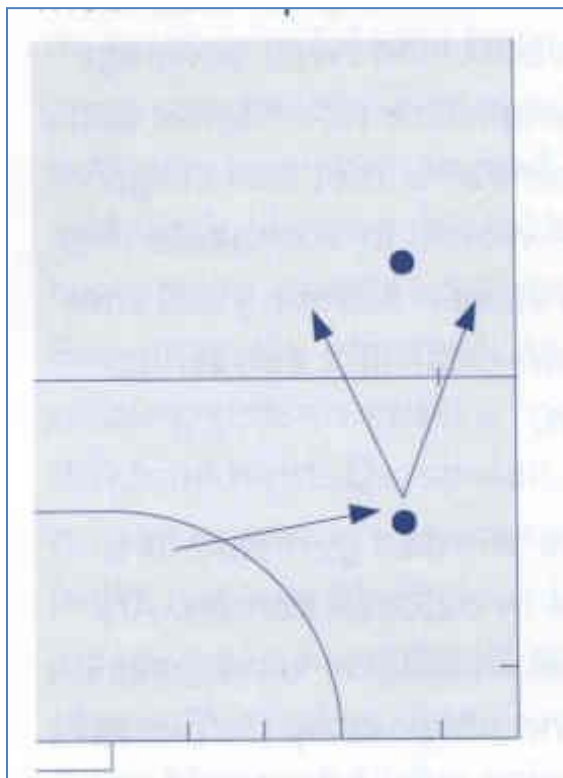


Standaard bewegingspatroon van de centrale verdedigers:

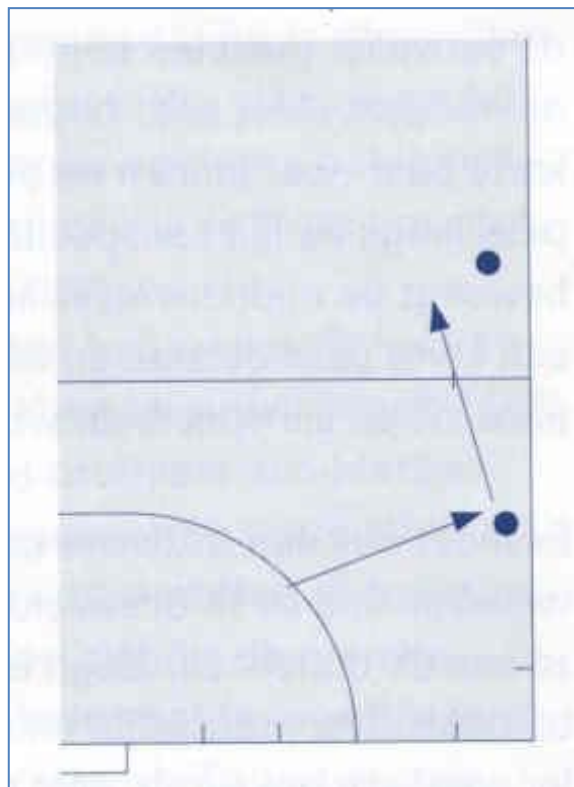


De vleugelverdedigers houden 3-5 meter over aan de zijkant zodat ze zowel inside als outside kunnen passen.

Meerdere opties:



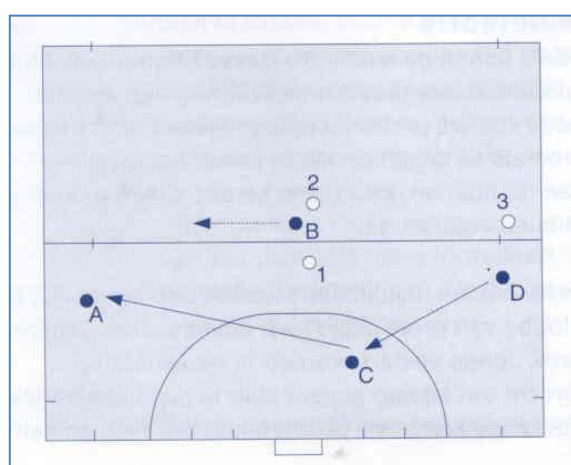
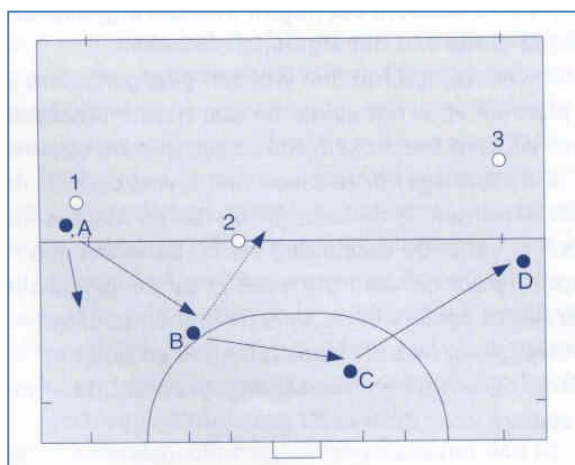
Slechts één optie:



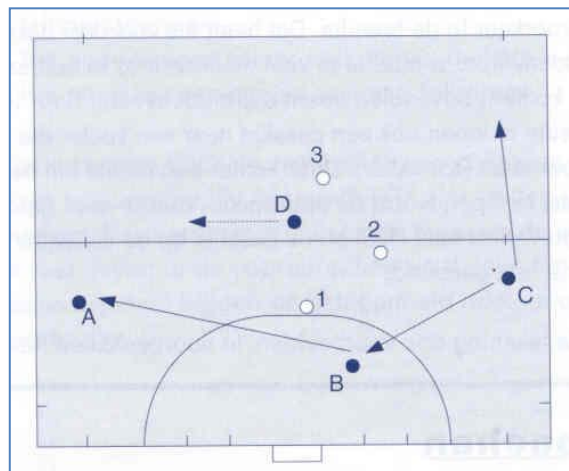
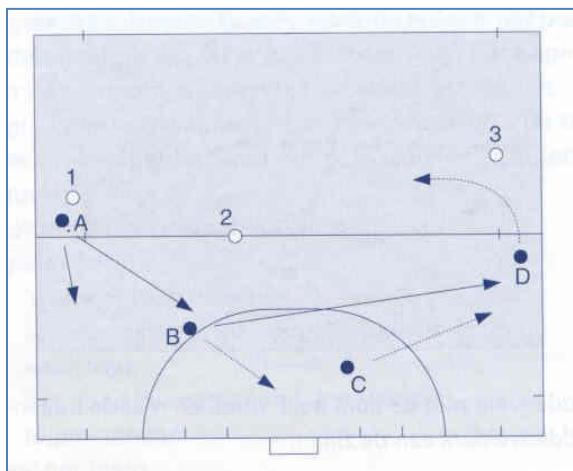
5. Formatiewisselingen

Vanuit de KOM-formatie kan op verschillende manieren worden getransformeerd naar een RUIT-formatie. Doel van deze veranderingen is het ondersteunen van het middenveld door een overtal te creëren. Hierbij twee voorbeelden waarop dat kan gebeuren: één met een inschuivende centrale verdediger (kan gespiegeld ook met de andere centrale verdediger) en één met een inschuivende rechtsachter (kan gespiegeld uiteraard ook met een linksachter)

Van KOM naar RUIT door inschuiven in centrum:



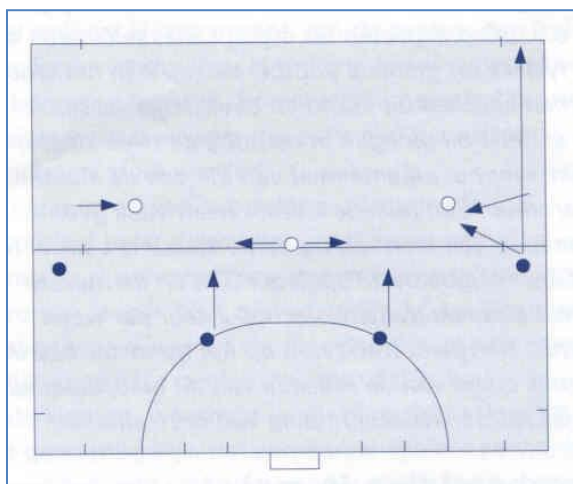
Van KOM naar RUIT door inschuiven vanaf rechts:



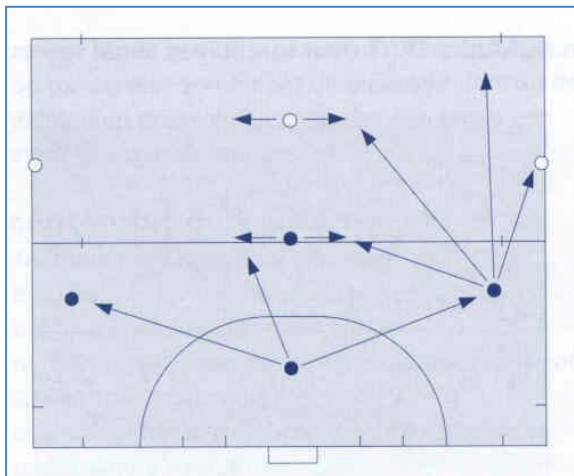
6. De positie van de middenvelders

De gekozen uitverdedigingsformatie heeft uiteraard consequenties voor de positie van de middenvelders. Bij een KOM-formatie zal de mid-midden wat verder terug zakken om een extra aanspeelpunt voor de laatste lijn te zijn bijvoorbeeld om het spel te kunnen verleggen. Bij een RUIT-formatie is de positie ingenomen door een centrale verdediger of een vleugelverdediger en zal de mid-midden dus iets dieper kunnen spelen.

Posities middenvelders bij KOM- en RUIT-formatie:



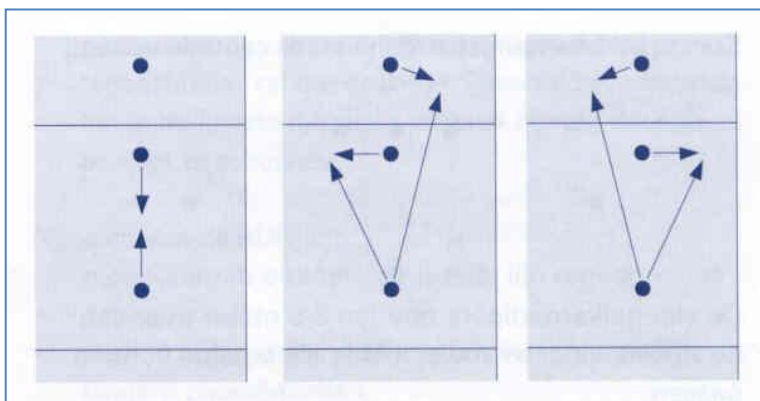
Middenveld met de punt naar achteren en met de buitenmiddenvelders iets naar binnen.



Middenveld met de punt naar voren en met de buitenmiddenvelders aan de zijlijn.

Het looppatroon bij aanbieden door de middenvelders is bij voorkeur in de breedte. Dat heeft als voordeel dat de middenvelder zonder al te veel diepteverlies in balbezit kan komen. Bovendien opent de middenvelder door in de breedte te lopen ook een passlijn naar een speler die dieper staat (aanvaller). Door echter in een rechte lijn naar de bal te lopen wordt de te bespelen ruimte door het diepteverlies heel klein en de passlijn op de aanvaller wordt niet geopend.

In de tekening drie voorbeelden: In voorbeeld één loopt de middenvelder in een rechte lijn naar de balbezitter waardoor de ruimte klein wordt en de lange passlijn op de aanvaller gesloten blijft. In voorbeeld twee beweegt de middenvelder naar binnen waardoor hij zelf met een korte pass naar binnen en de aanvaller met een lange pass langs de lijn aanspeelbaar wordt. In voorbeeld drie beweegt de middenvelder naar buiten zodat hij zelf met een korte pass outside en de aanvaller met een lange pass inside aanspeelbaar wordt.



Er moet dus een tactische keuze worden gemaakt in welke positie de middenvelders in balbezit komen. Als ze aan de buitenkant staan is het moeilijker omschakelen bij balverlies, maar is de binnendoor pass op de aanvaller weer erg gevaarlijk. Met de middenvelder aan de binnenkant is de omschakeling makkelijker maar is de vervolgtactie van de aanvaller weer minder gevaarlijk.

