



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



Coachen : Hockey Terminologie

Versie december 2001

Bron: KNHB / R. van Staveren / B. Bams

Het gebruik van (Engelse-) termen lijkt wel de gewoonste zaak van de wereld maar is dit wel zo gewoon? Loop maar eens langs de velden. Je hoort steeds vaker kreten/termen waarvan je denkt sorry ik begrijp je niet. Waar heb je het over?

Problemen die, door het (te pas en te onpas) gebruiken van (engelse)-termen, kunnen ontstaan zijn dat trainers en coaches hetzelfde woord gebruiken maar er beiden iets anders mee bedoelen. Dit leidt dan weer tot onduidelijkheid bij spelers die het ene jaar dit en het andere jaar dat horen. En uiteindelijk dus niet weten wat er precies bedoeld wordt. Hierdoor kan onzekerheid ontstaan waardoor spelers minder gaan presteren. En dat allemaal omdat er maar lukraak kreten en termen gebruikt worden waarvan de betekenis niet duidelijk is.

Belangrijk is dan ook dat alle trainers en coaches dezelfde taal spreken. Zodat de spelers niet elk jaar iets nieuws(les anders) horen. Communicatie tussen trainer/coach enerzijds en speler(s) anderzijds is dan ook van essentieel belang. De trainer/coach zal altijd moeten verduidelijken wat hij bedoelt met bepaalde termen/kreten. Het uitleggen van termen en kreten doe je dan ook tijdens de trainingen en besprekingen of in individuele gesprekken met spelers. Tijdens een wedstrijd heb je daar als trainer/coach geen tijd voor. Hier moet je korte aanwijzingen kunnen geven omdat het spel zo snel gaat.

Door de snelle ontwikkelingen van het hockeyspel is het logisch dat er nieuwe termen en kreten ontstaan. Naast nieuwe termen blijven de traditionele termen en kreten natuurlijk gewoon bestaan.

In de cursussen en bijscholingen van de KNHB worden o.a. de volgende hieronder genoemde termen en kreten gehanteerd. De termen zijn thematisch gerangschikt. Het verdient de voorkeur om indien er een Nederlandse en Engelse term vermeld staat de Nederlandse term te hanteren.

Greep en Stickhouding

Dubbele V grip/ greep

Linkerhand boven aan de stick, V tussen duim en wijsvinger zit tegenover de krul van de stick. De rug van de hand wijst naar links. Alle vingers om de stick(ook duim en wijsvinger). Rechterhand tegen de linkerhand aan. V tussen duim en wijsvinger zit tegenover de krul van de stick. De rug van de hand wijst naar rechts. Alle vingers om de stick. Beide handen goed tegen elkaar aan om te kunnen functioneren als één geheel. Deze grip wordt hoofdzakelijk gebruikt voor de lange slag.

Pannenkoek grip/ greep

Linkerhand boven aan de stick. V tussen duim en wijsvinger zit tegenover de platte kant van de stick. Rechterhand tegen de linkerhand aan. V tussen duim en wijsvinger zit tegenover de platte kant van de stick. De rug van de hand wijst naar rechts. Alle vingers om de stick. Beide handen goed tegen elkaar aan om te kunnen functioneren als één geheel. Deze grip/greep wordt voor de lage backhandslag gebruikt.

Reverse grip/ greep

Linkerhand boven aan de stick. V tussen duim en wijsvinger zit tegenover de bolle kant van de stick. Rechterhand midden op de stick. Rug van de hand wijst naar rechts. Alle vingers om de stick (de wijsvinger langs de stick kan leiden tot blessures). Beide handen uit elkaar. Deze grip/greep wordt bij de meeste technieken gebruikt (o.a. voor aannemen, lopen met de bal en pushen). Met deze grip/greep kan optimaal gebruik worden gemaakt van de backhand.

Verkorte grip

Linkerhand lager aan de stick/schuift naar de rechterhand. V tussen duim en wijsvinger zit tegenover de krul van de stick. Rechterhand tegen de linkerhand aan. V tussen duim en wijsvinger zit tegenover de krul van de stick. De rug van de hand wijst naar rechts. Alle vingers om de stick. Beide handen goed tegen elkaar aan om te kunnen functioneren als één geheel. Deze grip/greep wordt voor de korte slag gebruikt.

Lopen met de bal**Balcontact ook wel full contact dribbel genoemd.**

De bal blijft tijdens een dribbel aan de stick.

Split vision

De speler in balbezit kan tijdens het lopen met de bal om zich heen kijken. Meestal kijken spelers aan de bal alleen naar de bal of naar een beperkte ruimte om zich heen. Spelers moeten leren om tijdens het lopen met de bal om zich heen te kijken. Spelers moeten leren om zowel de bal als de omgeving in de gaten te houden.

Reverse

Hierbij draait de balbezitter uit het duel en verandert vervolgens van richting.

Turn

Verzamelnaam voor alle dribbeltechnieken waarbij van richting wordt veranderd door middel van een draaibeweging zoals de 'reverse'.

Stickafhouden ook wel shielden genoemd

Hierbij wordt de stick gebruikt om de tegenstander te beletten bij de bal te komen. Dit kan door de stick links of rechts naast of voor de bal te plaatsen, afhankelijk van waar de tackle vandaan komt. (Deze techniek gaat echter tegen de regels in en mag dus niet worden toegepast zie regel: 13.1.4 in het boekje spelreglement veldhockey).

Aannemen van de bal**Open aannemen**

Aannemen met voetenstand gericht op een vervolgactie naar het doel van de tegenstander.

Gesloten aannemen

Aannemen met voetenstand gericht naar het eigen doel.

Uitdraaiend aannemen

Gesloten aanbieden en in het aannemen opendraaien richting het doel van de tegenstander.

Doordraaiend aannemen

Gesloten aannemen en in het aannemen weg bewegen naar links of rechts 'van de verdediger vandaan'.

Inside slide

Outside in de backhand aannemen en naar binnen trekken.

Fop

Gesloten aannemen waarbij ontvanger de bal tussen zijn eigen benen door tikt en vervolgens na een snelle lichaamsdraai de bal voorwaarts controleert.

Begeleidend aannemen ook wel side stop genoemd

De bal in het aannemen doorbegeleiden in de passlijn.

In - Out

Beweging zonder bal. Naar binnen bewegen en hierna weer naar buiten om je tegenstander af te schudden en de bal met minder druk te kunnen aannemen.

Lead

Communicatie/signalen geven. De ontvanger geeft aan de balbezitter aan waar hij de bal wil ontvangen. Dit kan door middel van de stick, door te wijzen te knikken met je hoofd door middel van praten en door bepaalde afspraken met betrekking tot de loopactie van de ontvanger.

Passeerbewegingen

Drag

Vanuit balcontact een slepende beweging maken met de bal. Meestal gebruikt van rechts naar links: van buiten de rechter schouder naar buiten de linker schouder.

Lift ook wel aerial genoemd

Alle passeertechnieken waarbij de bal kort door de lucht wordt gespeeld.

Aerial drag

Combinatie passeertechniek. Hierbij wordt de bal eerst gelift en daarna in de lucht naar links of rechts gebracht.

Chop

Eigenlijk alleen mogelijk op een waterkunstgrasveld. Bij deze beweging heb je de bal schuin achter je rechter voet. Door het geven van een korte tik op de bal springt de bal met een gecontroleerde boog naar een positie schuin voor je rechter voet. Deze techniek gebruik je bijvoorbeeld om over een liggende stick te spelen.

Klaverturn

De bal wordt eerst van forehand naar backhand getrokken, waarna een 180 graden draai beweging volgt om de lichaamsas. Met de bal in de krul en van backhand weer naar forehand.

Taco 3D

Een driedubbele passeerbeweging die in de lucht wordt uitgevoerd. Bijv. omhoog/rechtdoor – zijwaarts – rechtdoor.

Passing

Backdoor ook wel steekballetje genoemd

Passlijn. De ontvanger wordt via een pass binnendoor achter een verdediger aangespeeld.

Lage backhandpass

Het slaan van de bal met de zijkant van de stick. De achterzwaai door de lucht en de bal wordt wat hoger geraakt dan bij de lage backhandslag (scoringstechniek) om de pass vlak te kunnen houden.

Flats

Dubbele V grip. In de achterzwaai beweegt de stick over de grond met de krul omhoog. Je raakt de bal op de steel, net boven de krul. De krul staat op het moment van raken recht omhoog. En je handen zijn vlak boven je linker voet. Stick zwaait na het raken van de bal door over de grond en komt op het laatste moment iets los van de grond.

Backhand flats

Het slaan van de bal met de zijkant van de stick. De achterzwaai gaat hierbij over de grond en de bal wordt wat hoger geraakt dan bij de backhand slag (scoringstechniek) om de pass vlak te kunnen houden.

Kapflats

Een flats met iets opgedraaid stickblad waardoor de bal omhoog gaat.

Spelverplaatsing ook wel helpzijde pass of transfer genoemd

Het spelen van de bal naar de helpzijde om bijvoorbeeld onder een press uit te komen.

Inside pass

Een speler aanspelen van buiten naar binnen.

Outside pass

Een medespeler van binnen naar buiten aanspelen.



Verdedigen

Begeleiden ook wel channelen genoemd

Een tegenstander in balbezit dwingen naar de verdedigende ruimte van een medespeler (team tactiek) of zijlijn.

Dubbelen

Als tweede verdediger fungeren achter een speler die begeleid.

Druk op de bal

Druk zetten op de speler in balbezit om te voorkomen dat deze zonder druk kan gaan lopen of passen. Bedoeld om de tegenstander fouten te laten maken en in balbezit te komen.

Halfcourt press ook wel delayed press genoemd

Het verdedigen vanaf de middenlijn. Het team in balbezit wordt rond de middenlijn opgevangen en onder druk gezet (team tactiek).

Full press

De tegenstander zo ver mogelijk op eigen helft onder druk zetten. Hoewel ook heel goed speelbaar met drie spelers is hier meestal sprake van een viermanspress (team tactiek).

Verdedigen van de Corner***Box ook wel 2 om 2 uitlopen genoemd***

Uitlopen van de corner waarbij een variatie verwacht wordt. Hierbij is sprake van 2 verdedigers links en 2 verdedigers rechts van de keeper (gezien vanuit het doel).

3 om 1 uitlopen

Hierbij is sprake van 3 verdedigers links en 1 verdediger rechts van de keeper (gezien vanuit het doel).

Uitverdedigen***Kom***

Een vorm van positieospel met 4 verdedigers. De voorstopper en de laatste man staan ongeveer ter hoogte van de kop v.a. cirkel (zo ver mogelijk uit elkaar). De links- en de rechtsachter staan bij de zijlijn, maar dieper dan de twee centrale verdedigers (zo diep mogelijk).

Ruit

De 2 centrale verdedigers staan voor elkaar (op de as van het veld). De 2 vleugelverdedigers staan bij de zijlijn waar door op basis van de posities een ruit wordt gevormd. De voorste positie kan overigens ook worden ingenomen door een van de vleugelverdedigers waarbij een van de centrale verdedigers naar de zijlijn gaat.

Open maken ook wel openen genoemd

Het opzetten van de kom of de ruit om bijvoorbeeld een spelverplaatsing mogelijk te maken.

Scoringstechnieken***Lage backhandslag ook wel backhandslice genoemd***

Het slaan van de bal met de zijkant van de stick. De achterzwaai is door de lucht, de bal wordt iets aan de onderkant geraakt om hoog te kunnen slaan.

Veldindeling***As van het veld***

Lengteas loop door het midden van het veld van doel naar doel.

Balzijde ook wel sterke kant genoemd

De kant van het veld waar de bal zich bevindt.

Helpzijde ook wel zwakke kant genoemd

De kant van het veld waar de bal zich niet bevindt.

Diepe zones

De ruimte die achter de verdediging te bespelen is (de ruimte tussen de verdediging en de achterlijn van de verdediging).

Sidepockets

De zone bij de zijlijnen in het 23m gebied. Als de bal zich in dit gebied van de tegenstander bevindt, wordt er door veel teams gekozen voor een full-press omdat het hiervandaan moeilijk uitverdedigen is

Overige termen

Slot op de deur ook wel guard of rugdekking genoemd

Een speler die een speler in balbezit ondersteunt. De positie van deze speler is meestal schuin achter de balbezitter die op die manier een korte afspeelmogelijkheid heeft. Ook kan hij bij eventueel balverlies vanwege die positie direct druk op de bal geven.

Counter ook wel fast break genoemd

Een snelle tegenaanval na een aanval of een verdedigende strafcorner.

Fysieke ruimte

De ruimte rond een speler. Gestrekte arm met in de hand de stick en een stap van de speler.

Overloaden

Geeft een actie van spelers in een bepaalde zone op het veld aan waar een overtal gecreëerd wordt. Meestal gebeurt dit op een vleugel met behulp van spelers uit de as van het veld of zelfs vanaf de andere vleugel. Dit gebeurt zowel aanvallend als verdedigend.

Switchen

Het wisselen van positie. Dit kan zowel in de breedte (breedteswitch) als in de diepte (diepteswitch).

High kick

Een hoge uitschop van de keeper.



BARTIP: LEER DE KINDEREN SPELENDERWIJS DE BEGRIPPEN NA ZE EERST UITGELEGD TE HEBBEN. OVERVOER ZE HIERBIJ NIET.

