



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



## Doelverdedigen : De Keeper in de Training

Versie augustus 2004

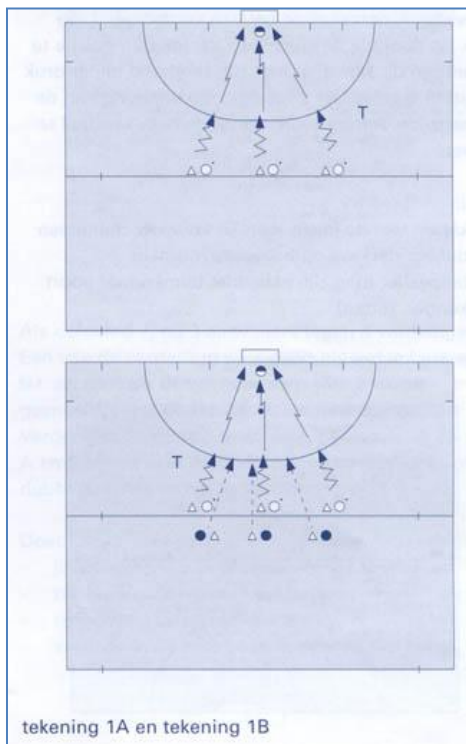
Bron: KNHB / B. van Gaaklen / B.Bams

**In dit artikel wordt uitgelegd dat een keeper in de teamtraining geen schietschijf hoeft te zijn maar een zeer waardevol aspect (weerstand) in je training kan zijn. 'Je kent het wel, tien spelers/speelsters staan samen met de trainer midden op het veld en de keeper staat eenzaam en alleen in de cirkel'. 'Je kent het wel, tien spelers/speelsters zijn actief bezig met een positie spel en de keeper trapt nog maar even een bal tegen de doelplank'.**

Dit zijn voorbeelden om aan te geven hoe het niet moet. Het kan anders en veel leuker voor het hele team! De keeper krijgt in de teamtraining niet altijd de aandacht die hij/zij verdient. Vaak geeft de trainer wel individuele aanwijzingen aan de spelers maar niet aan de keeper. Wanneer hij dit wel doet is het vaak in de trant van 'stop die bal nou maar'.

Zorg er daarom voor dat de keeper deze aandacht wel krijgt. Hierdoor zal de keeper meer plezier beleven en zich meer deel van de groep voelen. Geef de keeper in de training tijd om te overleggen met zijn verdedigers over problemen die zich voordoen.

Bijvoorbeeld: er wordt een aanvallende 3:2 geoefend. De oefening loopt niet zoals de trainer het zou willen. Neem dan de aanvallers bij elkaar en zet de keeper met de verdedigers bij elkaar, zodat beide groepjes kunnen overleggen. Wanneer de aanvallers klaar zijn met overleg krijgen ook de keeper en verdedigers aandacht om de besproken aanpak te bespreken. Komen ze er samen niet uit, geef dan mogelijkheden aan om het uit te proberen.



tekening 1A en tekening 1B

In het algemeen is het niet nodig om in teamtrainingen veel gebruik te maken van oefeningen zonder weerstand en druk. Deze oefeningen zijn niet erg zinvol voor de keeper omdat er in de wedstrijd altijd onder druk gestaan wordt. Er zijn wel oefeningen voor spelers om bepaalde aspecten in te slijpen. Zorg er dan voor dat de oefeningen in ieder geval op snelheid worden uitgevoerd en dat er van redelijke afstand, bijvoorbeeld voorbij randcirkel, geschoten wordt (niet vanaf drie meter door de keeper slaan!).

Wanneer een keeper ingeslagen wordt: is het niet de bedoeling dat een speler naar randcirkel wandelt, rustig de bal goed legt, om vervolgens met mach 5 op de helm van de keeper te mikken. (tekening 1A). Deze oefening is leuker te maken door een tackleback speler een meter achter de balbezitter te laten starten. Het schot vanaf randcirkel is meer wedstrijd gericht, op snelheid, en onder druk (tekening 1B).

Hieronder volgen verschillende mogelijkheden om de keep(st)er meer te betrekken in de team training.

## Warming-up

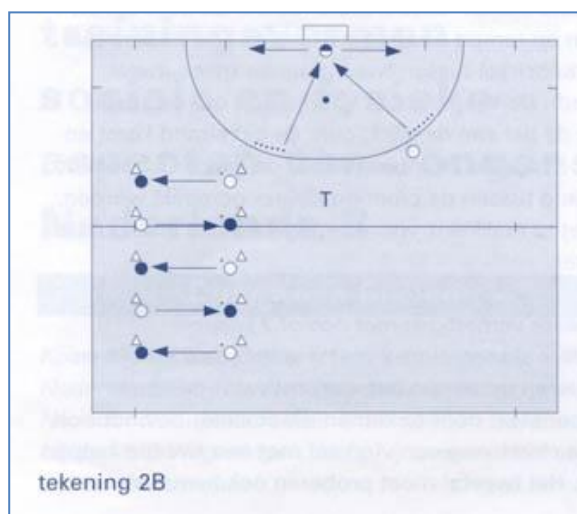
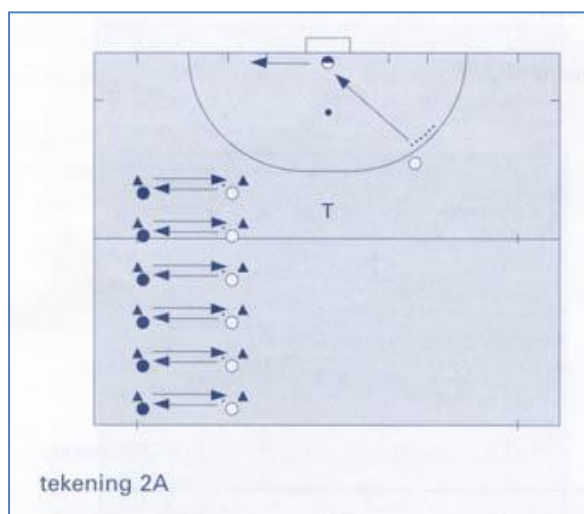
De groep start met inlopen, terwijl de trainer de keeper onder handen neemt. Is je kennis van keepen gering, zorg dan dat de keeper zelfvertrouwen krijgt door deze veel ballen te laten pakken. Neem ondertussen de laatste wedstrijd door; wat ging er goed, wat ging er minder goed? Laat de keeper zelf vertellen over de goals tegen en bespreek deze. Dit zorgt ervoor dat de keeper zijn eigen fouten leert herkennen en zijn analyse van de wedstrijd verbetert. Probeer hierna accenten te leggen voor de komende trainingen en wedstrijden.

## Looptraining

Wanneer er voor gekozen wordt om de keeper mee te laten lopen, zorg er dan voor dat de keeper, los van de groep, zijn eigen programma heeft. De keeper heeft namelijk veel explosief werk nodig. Geef de keeper daarom intervaltraining, en de groep voornamelijk interval-duur-training.

## Basisvaardigheden trainen

Stel de trainer kiest ervoor om in tweetallen tegenover elkaar het stoppen en slaan te oefenen, passief en actief. Wanneer er een oneven aantal spelers is laat de ene speler dan de keeper trainen die in de goal staat (tekening 2A).



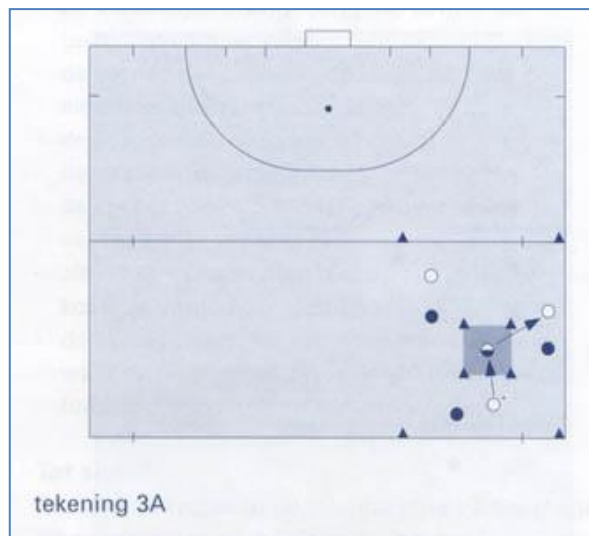
Wanneer er een even aantal spelers is, komen deze twee beiden spelers passen op de keeper (tekening 2B).

## Positiespelvormen

### Positie spel met een keeper

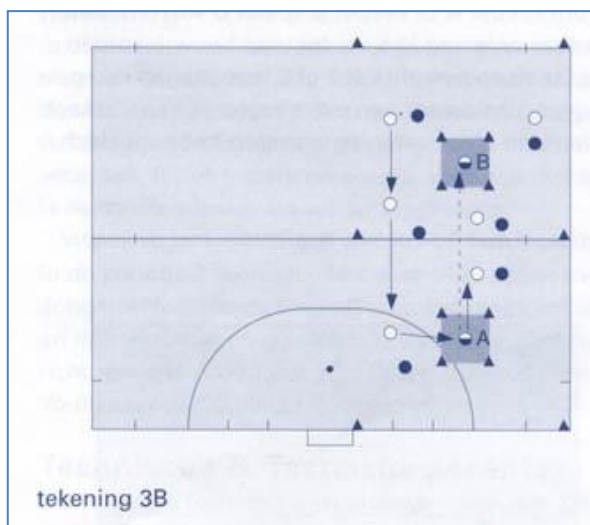
Maak twee partijen met een even aantal of met een overtal. Zet de keeper in het kleine vierkant als aanspeelpunt. Partij A, in balbezit, probeert de keeper aan te spelen terwijl partij B probeert dit te voorkomen en de bal probeert te heroveren. Als partij A verdien je een punt wanneer de keeper aangespeeld is en je de bal terug van de keeper krijgt. De spelers mogen niet in het vierkant komen, de bal mag er wel doorheen gespeeld worden.

Deze oefening kan verder uitgebouwd worden door de spelers drie keer te laten overspelen voordat de keeper mag worden aangespeeld. Andere mogelijkheden: de spelers mogen de bal maar twee of drie keer aanraken, enz.



### Positiespel met twee keepers

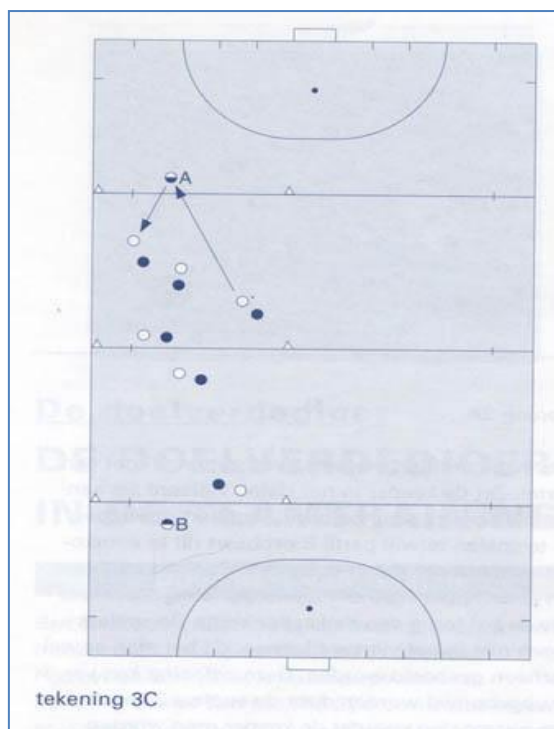
Partij A moet proberen keeper A aan te spelen in vak D. Lukt dit, zonder dat partij B de bal verovert, dan moet keeper A oversteken naar vak C. Daarna moet partij A de keeper in vak C aanspelen, etc. Ditzelfde geldt voor partij B en keeper B. (deze oefening uitzetten in de speelrichting)



### Positiespel met twee keepers of een keeper en een speler

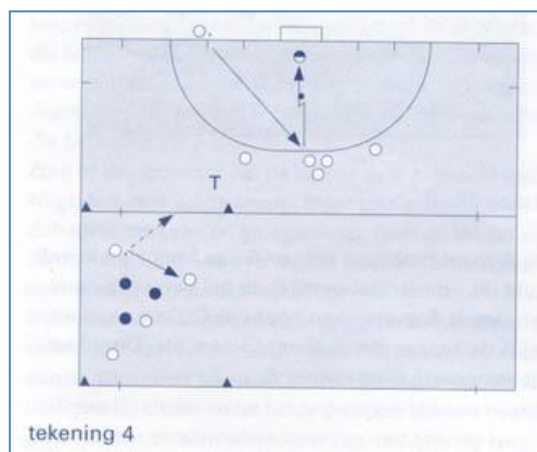
Partij A moet proberen om keeper A aan te spelen en de bal terug ontvangen. Daarna moet er omgeschakeld worden om keeper B/speler B aan te spelen. Partij B moet de bal veroveren en mag dan kiezen om keeper A of keeper B/speler B aan te spelen.

Ook deze oefening kan verder uitgebouwd worden doordat de spelers de bal twee of drie keer mogen raken, of bijvoorbeeld door een extra speler in een vierkant te plaatsen. (deze oefening uitzetten in de speelrichting)



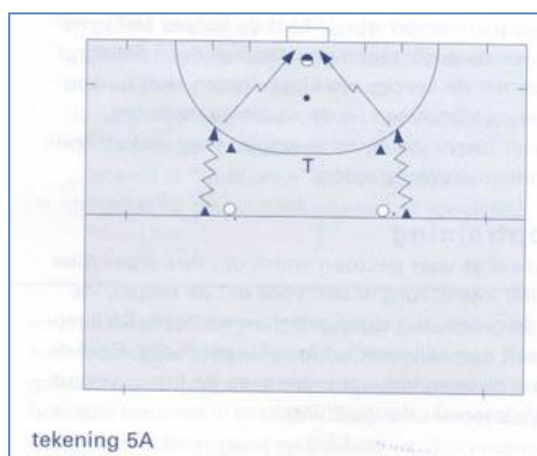
### Positiespel met spelers, strafcorner met de keeper

Maak tussen de middenlijn en de 23-meterlijn een langwerpige veld. De spelers spelen daar een wedstrijd op balbezit. Laat tegelijkertijd het strafcornertrio (-quatro) de strafcorner oefenen met de keeper. Let op de positie van de trainer in de tekening 4. Op deze manier heb je altijd overzicht!



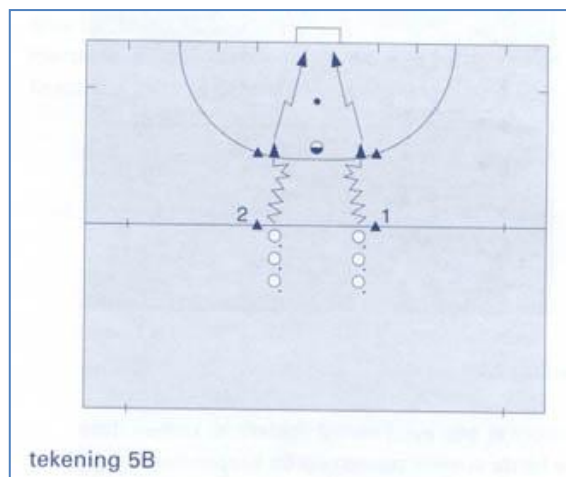
### Inspeel oefeningen voor de keeper en de spelers

Inschieten van de keeper onder een moeilijke hoek van links en van rechts, op snelheid, en vanaf de rand van de cirkel. Laat de spelers beginnen met gedoseerd te schieten, tussen de palen en op de plank. Ga geleidelijk over op harder en ook hoog te schieten Tek. 5A).



## Lijnverdedigen

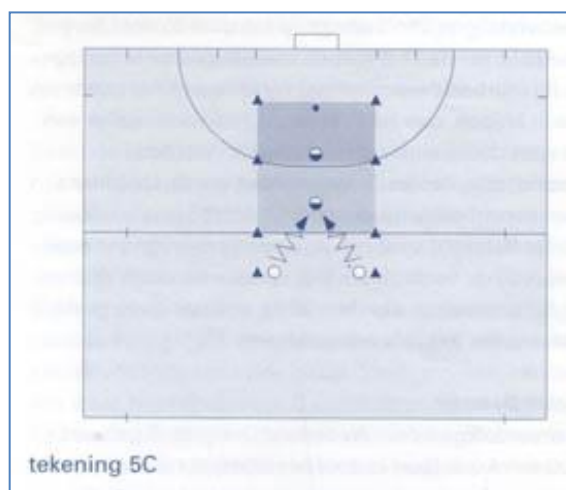
Spelers starten circa twee meter achter de 23-meterlijn en gaan op tempo op de cirkelrand af. De keeper staat op randcirkel tussen twee pionnen (twee meter breed). De keeper moet voorkomen dat de speler, met de bal aan de stick, over de cirkelrand komt en scoort. Als het te moeilijk voor de keeper is moet de afstand tussen de pionnen kleiner gemaakt worden. Is het te makkelijk voor de keeper, maak de afstand dan groter.



tekening 5B

## Vierkant verdedigen met één of 2 keepers

(Tek. 5C) Spelers starten circa twee meter achter de 23-meterlijn en proberen op tempo het vierkant waar de eerste keeper staat door te komen. Daarachter bevindt zich, in de cirkel, nog een vierkant met een tweede keeper erin. Het tweetal moet proberen ook hem/haar uit te spelen. De eerste keeper kan eventueel vervangen worden door een speler.

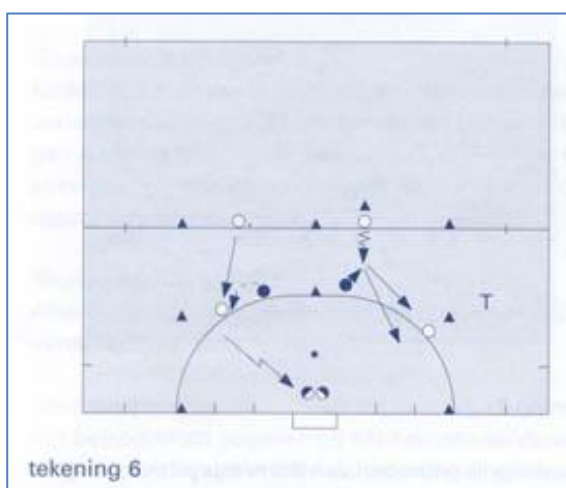


tekening 5C

## Verdedigen van een overtalsituaties

Afspraken tussen keeper en verdediging (zie tekening 6):

- de speler met de bal onder druk zetten door de verdediger.
- de verdediger dwingt een pass af naar de buitenkant/binnenkant.
- de verdediger probeert de loopactie over de eigen backhand te voorkomen.
- de keeper dekt altijd korte hoek af.
- de verdediger zet altijd druk op het schot.
- de keeper neemt het duel pas over als de verdediger te ver weg is.
- als de keeper een duel met de aanvaller uitspeelt, komt de verdediger steun geven.
- de keeper coacht de verdediger en laat weten waar de niet-balbezitter is. (aanwijzing is altijd forehand/backhand of klokmethode en niet links/rechts roepen)



tekening 6





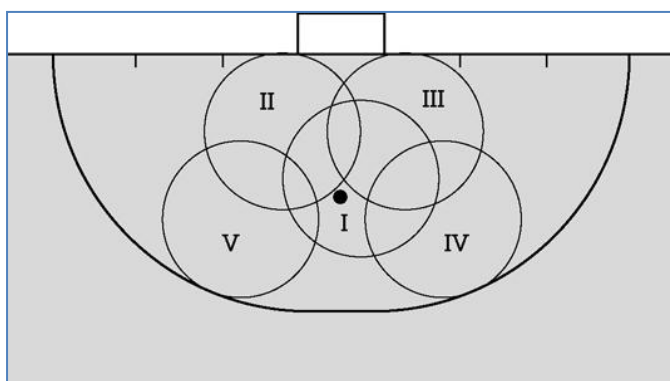
## Laatste ontwikkelingen

In dit deel wil ik verder ingaan op de laatste ontwikkelingen in het hockey en de consequenties voor de doelverdediger in de teamtraining.

1. Scoringszones.
2. Verschil dames en heren hockey.
3. Consequenties voor de doelverdediger.
4. Aandachtspunten voor de trainers.

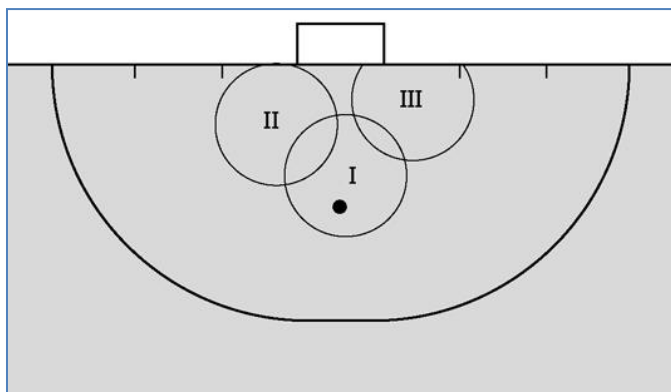
### 1. Scoringszones

De laatste jaren is er op nationaal en internationaal niveau veel gebeurd op trainings- en op wedstrijdgebied. De kunstofstick heeft zijn intrede gedaan en trainingen worden steeds intensiever en vaker gegeven, dit betekent voor de doelverdediger meer acties in de training. In de praktijk kom je in de jeugd echter nog een paar mistanden tegen zoals het schieten vanaf rand cirkel. Dit is volledig achterhaald omdat de scoringszones in het hockey niet op randcirkel liggen maar in een cirkel van maximaal zeven meter van het doel.



**Tekening A:** scoringszones (I is meeste kans en V is minste kans op een doelpunt)

Als je kijkt van waaruit men de meeste goals scoort, dan komen we nog dichterbij het doel uit.



**Tekening B:** gevaarlijke scoringszones  
(I = meeste kans; III = minste kans)

De nieuwe scoringstechnieken die nu steeds meer gebruikt en getraind worden kun je perfect gebruiken om in deze zones het scoren te oefenen.

In het vorig deel van dit artikel heb ik ook aangegeven dat er van randcirkel geschoten moet worden, dit was om de doelverdediger in bescherming te nemen tegen spelers die drie meter doorlopen en dan erg hard uithalen met een lange slag. Het schieten van randcirkel verwerk ik nauwelijks meer in mijn training; ik laat de spelers twee tot driemeter doorlopen en laat ze gedoseerd scoren met diverse technieken.

Technieken die gebruikt worden zijn o.a. flats (Back Hand/ForeHand), de push, slice BH, de blow, slapshot, slag met verkorte grip, lange slag, de toss en de slice FH.

We merken dat we op nationaal en internationaal gebied nog tekort komen op het scoren, de Australiërs bijvoorbeeld lopen daar nog steeds op ons vooruit. Een en ander is denk ik te wijten aan het feit dat er in de jeugd te weinig getraind wordt in de scoringszones die in de **tekening B** te zien zijn. Waar we naartoe moeten is dat de oefenstof en de accenten daarin aangepast gaan worden op clubniveau.

Dit betekent dat het aangereikt moet gaan worden via de regio, district en nationaal. Verder zal de hockeybond dit van bovenaf moeten sturen in scoringsclinics met diverse leeftijdscategorieën.

## 2. Verschil dames- en heren hockey

Dames/Meisjes	Heren/Jongens
Scoren bijna niet vanaf randcirkel	Scoren soms vanaf randcirkel
Kunnen minder hard schieten met lange slag	Kunnen harder schieten met een lange slag
Scoren in een cirkel van 3 meter vanaf het doel	Scoren in een cirkel zes meter vanaf het doel
Scoren vaker met loopactie	Scoren met loop-en slagactie
Scoren minder met backhandslag	Scoren meer met backhandslag
Hebben meer tijd nodig om te schieten	Hebben minder tijd nodig om te schieten
Zijn minder doelgericht	Zijn doelgerichter
Moeten meer gestimuleerd worden	Gaan vaker zelf op het doel slaan

**Conclusie:**

Dames en meisjes moeten meer gedwongen worden om in een cirkel van drie meter om het doel scoringsoefeningen te trainen en er moeten meer momenten voor ze zijn om o.l.v. een trainer gericht te trainen.

Er moet meer getraind worden op het voetenwerk, de positie van de bal, de eerste aanname, de voorbereidende actie en het 'killerinstinct' moet meer ontwikkeld worden.

In het algemeen kun je zeggen dat de oefeningen niet meer op randcirkel eindigen maar in een cirkel maximaal zeven meter van het doel.

### 3. Consequenties voor de doelverdediger

De doelverdediger wordt nog meer onderdeel van je verdediging en zal daarin meer aansturing nodig hebben. De keeper moet goed op de hoogte zijn van de visie van de trainer om in het proces van sturen en coachen zich verder te ontwikkelen. Dit moet vanaf de D-jeugd al ingevoerd worden. Spelers in de D-jeugd kunnen elkaar al sturen dus waarom dan niet de keeper.

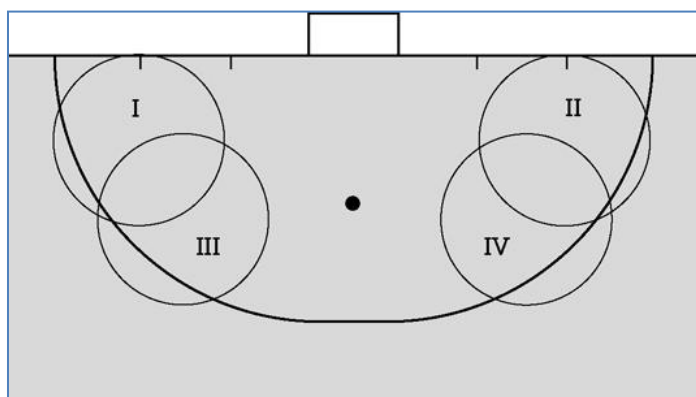
Verdedigend zijn er een aantal nieuwe ontwikkelingen die betrekking hebben op de keeper:

1. De BOX bezetting, voor je verdedigend evenwicht
2. De dubbel of blok verdediging
3. Het channelen naar de as van het veld
4. Druk geven op de balbezitter (door spelers en keeper)

#### Het trainen van over- en evental

Afspraken in een onder- en evental:

1. druk zetten op de balbezitter
2. niet instappen, begeleiden
3. pass afdwingen
4. communicatie
5. aanvaller in niet gevaarlijke scoringszones laten schieten (**Tekening C**)
6. schot, indien mogelijk, onder druk zetten
7. aanvaller mag nooit alleen doorlopen



**Tekening C:** Niet gevaarlijke scoringszones (I = minste kans; IV = meeste kans)



- De keeper zal in de keeperstraining meer ballen moeten verwerken in een cirkel van zeven meter van het doel af.
- De keeper zal meer aandacht moeten geven aan tactische situaties en deze leren herkennen.
- De keeper moet zijn voetenwerk aanscherpen en onderhouden.
- De keeperstrainer zal ook moeten proberen om alle scoringstechnieken te beheersen, zodat de keeper hierop kan trainen.
- De keeper moet meer mee gaan doen met situaties dichtbij het doel.
- De keeper zal moeten accepteren dat in scoringszones dichtbij het doel scoren makkelijker wordt voor de aanvallers.
- De keeper moet proberen om in scoringsoefeningen dichtbij het doel alles wat binnen zijn bereik ligt te stoppen.
- De keeper moet meer rechtop keepen en pas in noodgevallen naar de grond gaan in een blok-of sliding actie.

## 5. Tips voor trainers en coaches

- Betrek je keeper in alle oefeningen laat hem niet alleen staan.
- Let op dat de keeper niet gaat gokken maar laat hem reageren op de bal.
- Laat je keeper goed warm spelen nadat hij op duurtempo 5 minuten warm heeft gelopen. Het liefst met de spullen al aan.
- Corrigeer de keeper op gegeven aanwijzingen maar doe dat gedoseerd.
- Neem n.a.v. de wedstrijd/partijspel alle tegen doelpunten en moeilijke situaties door.
- Zorg ervoor dat de keeper rechtop staat ter voorbereiding op het schot (knieën licht gebogen).
- Zorg ervoor dat de keeper een open stands heeft (stick en handschoen open naar het veld).
- Laat zoveel mogelijk oefeningen met weerstand trainen.
- Met tijd en ruimte kun je spitsen dwingen om sneller te scoren.
- Check met je spelers of die de aanwijzingen van de keeper wel horen.
- Laat de keeper weten dat het niet erg is om verkeerde aanwijzingen te geven, geef hem daarin ruimte om zich daarin te oefenen en te verbeteren.

Als laatste wil ik trainers en coaches erop wijzen dat het zelfvertrouwen van de keeper een bepalende factor kan zijn in een goede prestatie van je team en betere individuele ontwikkeling van je spelers. Zorg ervoor dat je als trainer-coach ook op het vlak van keepers en keepers-training meer te weten komt daar deze informatie tot de basis kennis van een trainer-coach moet behoren.

Doe het niet af met de woorden 'daar heb ik toch geen verstand van'. Zorg ervoor dat die kennis ook bij jezelf aanwezig is.

**BARTIP:** LAAT JE KEEPER NAAR DE KEEPERSTRAINING KOMEN, ATTENDEER HEM/HAAR DAAR OP EN VERTEL HEM OF HAAR DAT JIJ DAT ALS COACH EN/OF TRAINER OOK BELANGRIJK VINDT. IEDER E-TJE 'ONDERGAAT' BIJ HC NUTH EEN ZGN. NULTRAINING.

