



KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



Spelherlevtingen : De Strafcorder

Versie april 2005

Bron: KNHB / A. van Montfoort / B. Bams

*Dit artikel is gemaakt als
examenwerkstuk voor de cursus
trainer/coach A bij hockeyclub
Amsterdam in 2004 o.l.v. D. Simonis.*

De Strafcorder

De strafcorner is een van de grootste wapens in het hedendaagse hockey. In de tijd van Floris-Jan Bovenlander was de corner een gevaarlijk wapen aangezien toen de bal 2-3 meter in de cirkel gestopt werd en daarna snoeihard werd ingeslagen, keepers en lijnstoppers maakten geen schijn van kans meer. Na een aantal aanpassingen van de FIH om de corner toch iets minder bepalend te laten zijn is de corner tot vandaag de dag nog steeds het wapen bij uitstek.

Om de corner goed onder de knie te krijgen zul je hier erg veel trainingsarbeid in moeten steken. Dit betekent dat je alle technieken bij iedere speler goed moet inslijpen door veel te trainen en eventueel met de video te analyseren. Het trainen van de deze specialiteit vergt een hoog concentratiegehalte van elke speler en zij zullen zich ook bewust moeten zijn dat ze deel uitmaken van een bepalend onderdeel binnen het team. Deze mensen kunnen bepalend zijn in de wedstrijd en moeten zich dat ook realiseren.

Doordat de hockeysport zich in een erg snel tempo doorontwikkeld, zie je dat bij elke regelwijziging die betrekking heeft op het hockey er een alternatief techniek/tactiek gevonden wordt. Hieronder de verschillen van vroeger met nu:

Corner aanvallend (toen)

1. Corner werd aangeslagen, omdat er geen kunstgras was. Met de stick van toen kon je ook nog niet slepen.
2. Corner mocht je in de cirkel stoppen.
3. Handstop.
4. De corners werden alleen op de goal geslagen.
5. Weinig variatie in de corner.
6. Wel analyse maar niet te vergelijken met nu.

Corner aanvallend (nu)

1. Corner wordt aangeslept i.v.m. kunstgras en de ontwikkeling van de stick.
2. Door de ontwikkeling van de techniek (veld, stick, sticktechnieken, snelheid) moet de bal stilliggen buiten de cirkel.
3. Stickstop eerst ForeHand (FH), één persoon stoppen en slaan, daarna Back Hand (BH) stop met één persoon voor de stop en een tweede persoon voor het schot
4. Buiten het schot op goal is ook de sleeppush een aantal jaren geleden geïntroduceerd
5. Veel aanvallende varianten bij de corner zowel over links als over rechts.
6. Corners worden intensief geanalyseerd aan de hand van videobeelden en in een database opgeslagen waardoor ze direct opvraagbaar zijn.

Corner verdedigend (toen)

1. Geen echte vaste uitloop patronen.
2. Keeper blijft altijd staan.
3. Wel analyse maar niet te vergelijken met nu.

Corner verdedigend (nu)

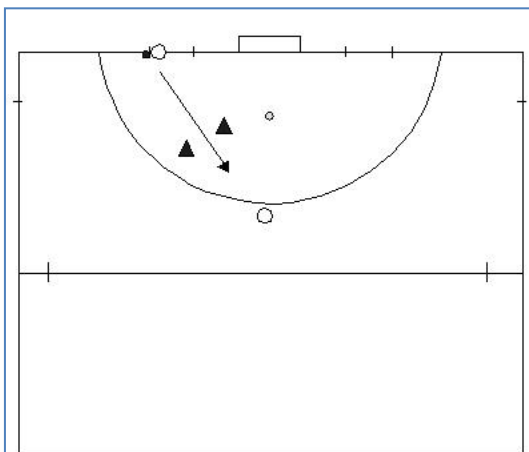
1. Vaste uitlooppatronen 2:2 of 1:3 afgestemd op de analyse van de tegenstander.
2. Keeper gaat zowel liggen als staan (betere bescherming van de keeper, dus durft meer).
3. Corners worden intensief geanalyseerd aan de hand van videobeelden en in een database opgeslagen waardoor ze direct opvraagbaar zijn.

De Corner van nu, wat heb je nodig en hoe moet je de corner trainen om alles goed te beheersen:

- Ga eerst kijken welke spelers je kunt inpassen bij je corners. Kijk dus naar iemand die een redelijke push heeft om aan te geven. De persoon in kwestie moet je alleen dan nog de juiste techniek aanleren om de bal aan te geven.
- Zoek een goede stopper binnen het team.
- Kijk naar een speler met zowel een goed schot als sleep, heb je dit niet zoek dan naar een aparte schutter en een aparte sleper.
- Kijk naar twee/drie personen die eventueel handig zijn bij varianten en een goede reflex hebben voor de rebounds bij de corner.
- Probeer binnen het team alle posities dubbel te hebben mocht bijvoorbeeld je aangever geblesseerd zijn dan heb je dus een tweede persoon nodig.

Hieronder zal ik per persoon doornemen welke vaardigheden en welke trainingvormen er nodig zijn om naar een goede uitvoering te gaan.

De aangever



Begin tijdens het oefenen met een kortere afstand en bouw deze uit tot de uiteindelijke afstand. Zet eventueel 2 pylonen neer voor het trainen van de richting.

Houding

- Rechtervoet openen richting de stopper.
- Comfortabele spreidstand.
- Laag zitten.
- Voorkant voeten, heupen en schouders zijn gelijk aan de passlijn.
- Pak met je linkerhand de stick zo vast dat je op de bovenkant van je hand kijkt.

Actie

- Maak een trekbeweging met de bal.
- Probeer met je romp een rotatie te maken.
- Trek de bal voor de voeten langs.

Stick

- Stick wijst naar achteren.
- Gelijk aan de passlijn.

Bal

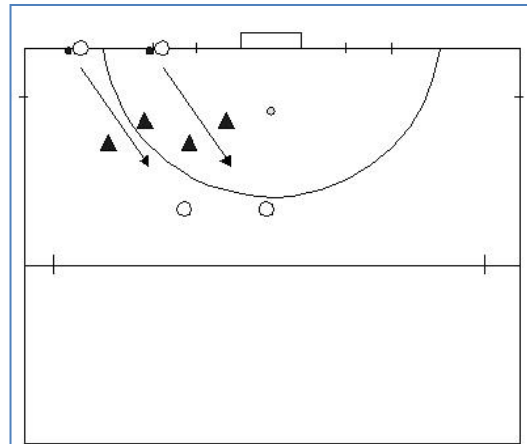
- Bij de rechtervoet.

De Stopper

Het aangeven en stoppen kan dus in bijvoorbeeld tweetallen geoefend worden. Je kunt bij deze oefening een score bijhouden wie er de meeste ballen tussen de pylonen speelt.

Houding

- Zoek een lekkere persoonlijke stopgrip.
- Begin hoog voor de stabiliteit.
- Stap na het aangeven met de rechtervoet de cirkel in.
- En leun tijdens het stoppen voorover.



Actie

- Bal onder je aannemen.

Stick

- Plaats je stick op tijd naar de grond en leg deze haaks op de bal.

Bal

- Zorg dat de bal voor je lichaam gestopt wordt en niet onder je lichaam.

Trainen

Begin met het oefenen over een korte afstand en bouw deze afstand uit tot de uiteindelijke afstand (zie oefening hierboven). Als wedstrijdlement: "Wie legt er de meeste ballen stil?"

Let op! Gaat er ingeslagen worden dan dient de stopper tegenover de lijnstopper te staan om zo de keeper onbewust iets meer naar de lijnstopper te doen schuiven om dus zo iets meer ruimte in de lange hoek te krijgen. De stopper zal bij een sleepcorner de bal zo dicht mogelijk tegen de cirkelrand moeten stoppen, om de sleper zo min mogelijk tijdverlies te laten leiden.

De slagman

Zorg dat deze speler beschikt over een goede slag. Heeft hij een redelijke slag dan zal hij de technieken iets moeten bijschaven. Het ritme van de drie man (aangever, stopper en slagman) is erg belangrijk. De positie van de slagman moet zo zijn dat de bal snel genomen kan worden, dus moet deze persoon over goede timing beschikken.

Houding

- Zorg voor een goede kruispas (stap met de rechtervoet richting bal, zet de linkervoet parallel aan en tegen de cirkelrand (dit is voor de romprotatie), kruis de rechtervoet achter de linker langs, tijdens de kruispas gaat de stick in de achterzwaai en draai je de linkerschouder naar de bal, stap met de linker voet in de richting waar de bal naar toe moet, en ga met je gehele lichaam omlaag om zo je zwaartepunt te verminderen.
- Linkerbeen gebogen in een hoek van 90 graden.

Stick

- Maak een horizontale achterzwaai.
- Op het moment van raken van de bal is de stick laag.

Bal

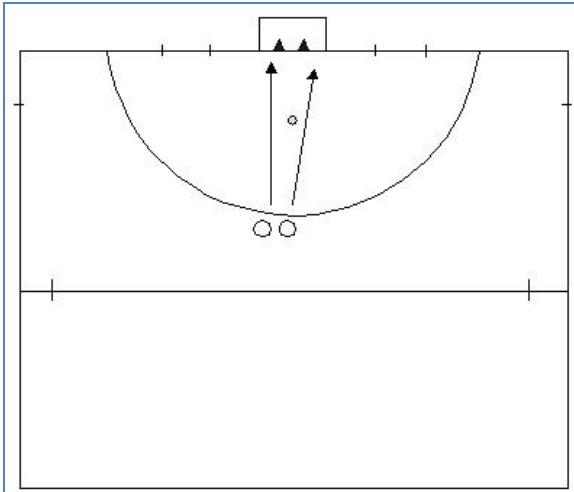
- Bal moet ter hoogte van de linkervoet zijn.

Trainen

Zet twee pylonen in de hoeken en creëer hierdoor een groot gat waar hij de ballen tussen moet slaan. Gaat dit goed dan zal de ruimte tussen de pion en de paal kleiner worden, waardoor het een stuk moeilijker mikken wordt. Hier begin je ook met een kortere afstand en kun dit uitbreiden tot de uiteindelijke afstand



De sleper



Deze persoon heeft, denk ik, de moeilijkste techniek te leren. Hieronder staat in het kort besproken welke aspecten je moet aanleren om deze techniek geheel onder de knie te hebben.

Houding

- Pak de stick normaal vast.
- Laag zitten.
- Open met de laatste pass de linkervoet richting de goal.
- Linkerbeen is gebogen in een hoek van 90 graden.

Actie

- Maak een vierpas ritme (kruispas).

Stick

- Begin met je stick hoog.
- Schuif je stick achter de bal langs.

Bal

- Neem de bal recht mee de cirkel in.
- Neem de bal goed mee op de steel van de stick.

Trainen

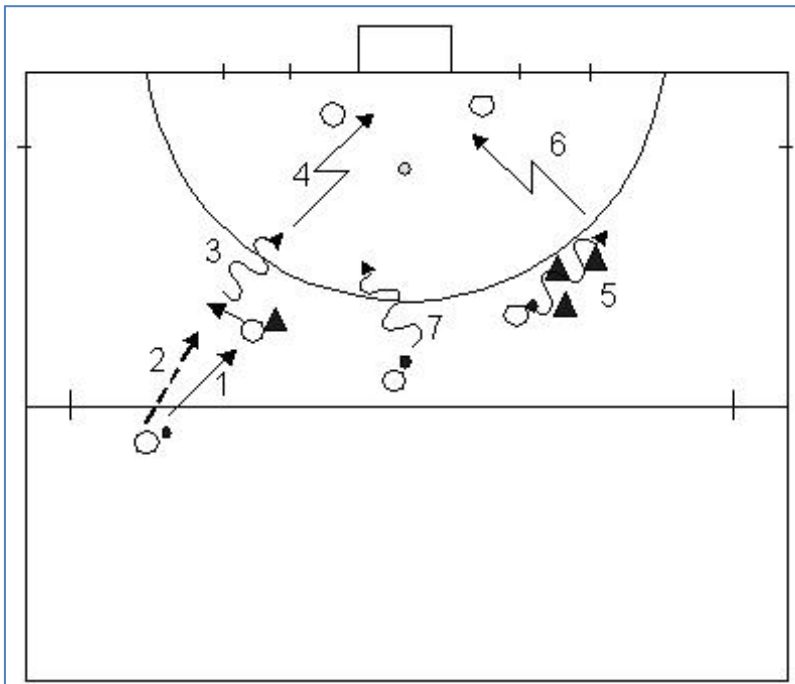
Het trainen kan op dezelfde manier als het schot op goal met de twee pylonen, maar doe dit alleen als je de techniek onder controle hebt. Is dit nog niet het geval, dan kun je de volgende oefening proberen. Sta in de cirkel met de linkerschouder naar het doel, maak een pass naar de goal, tijdens deze pass neem je de bal vanaf kopcirkel mee (stickhoek 60 graden), tijdens deze pas ga je door je knieën en schuif je je stick achter de bal langs, hierdoor rolt de bal hoog op je stick. Je stick ligt nu vrijwel plat op de grond, en probeer nu de bal van je stick te slingeren. Haal je snelheid uit je romprotatie, dus plaats je linkervoet open richting de goal voor een goede rotatie.

De tippers/rebounders

Dit zijn de twee spelers die de ruimte naast de beide palen moeten bezetten om daar de eventuele varianten (tip) te spelen en de rebounds te verzorgen. Deze spelers moeten een goede concentratie en snelle reflexen bezitten. Zijn deze spelers niet geconcentreerd en gefocust dan kan het gevaar voor blessures opleveren.

Technieken

De speler moet eigenlijk alle afrondtechnieken bezitten, zoals de flats, push, schot, blow, slapshot, tip etc.



Trainen

De manier van trainen is om de spelers in de buurt van de keeper neer te zetten en vanaf kop cirkel ballen op de keeper te slaan en zo hun reactievermogen te testen.

Verder kun je nog op een andere manier hun reactievermogen testen (zie oefening). Maar natuurlijk kunnen de rebounders ook in de corneroefeningen van de sleper of de slagman verwerkt worden.

De verdedigende corner

Er zijn twee mogelijkheden om de verdedigende corner uit te voeren en dat is de 2:2 en de 3:1. Het is van groot belang om duidelijk de spelers de verschillen goed uit te leggen tussen het 2:2 en 3:1 uitlopen, zowel de voordelen als de nadelen.

Het 3:1 uitlopen wordt voornamelijk gedaan als men een variatie van de tegenstander verwacht over de linkerkant (vanuit de verdedigers gezien). De manier van uitlopen kan ook nog gevarieerd worden. Vanuit een 3:1 kun je ook nog naar een 2:2 verschuiven om zo de tegenstander in de war te brengen. Het 2:2 uitlopen kun je doen wanneer de tegenstander een goed schot of een goede sleep heeft vanaf kop cirkel of een variant over de rechterkant (vanuit de verdedigers gezien).

Erg belangrijk voor de manier van verdedigen binnen de corner zijn de afspraken die je onderling gaat maken en de posities die dienen ingenomen te worden. Wie staat waar, wie doet wat en hoe anticipeer je op eventuele plotselinge veranderingen. Hieronder kun je zien welke sectoren elke speler bij welke corner moet innemen.

Eerste uitloper

Dit is vaak de snelste speler op de korte afstand. De sprint is goed te trainen d.m.v. korte sprintoefeningen met weerstand. Niet alleen de sprintsnelheid, maar ook het nadenken is van groot belang. Vaak wil het nog wel zo zijn dat de eerste looper precies in de baan van het schot loopt, waardoor de kans op blessures erg groot is (zeker met de sleep!) en je zo het zicht van de keeper compleet ontnemt. Daarom moet je de eerste uitloper zo laten uitlopen dat de baan van het schot zichtbaar blijft voor de keeper en de looper ook iets links van de stopper moet staan. Hij loopt met uitgestoken stick in de rechterhand om de bal te stoppen.

Tweede uitloper

Deze speler hoeft niet echt over de snelste sprint te beschikken, maar moet het spel wel heel goed kunnen lezen. Komt het directe schot niet dan is hij degene die de variatie moet zien aankomen en daarop direct anticiperen (druk zetten op de bal) om de corner te onderbreken.

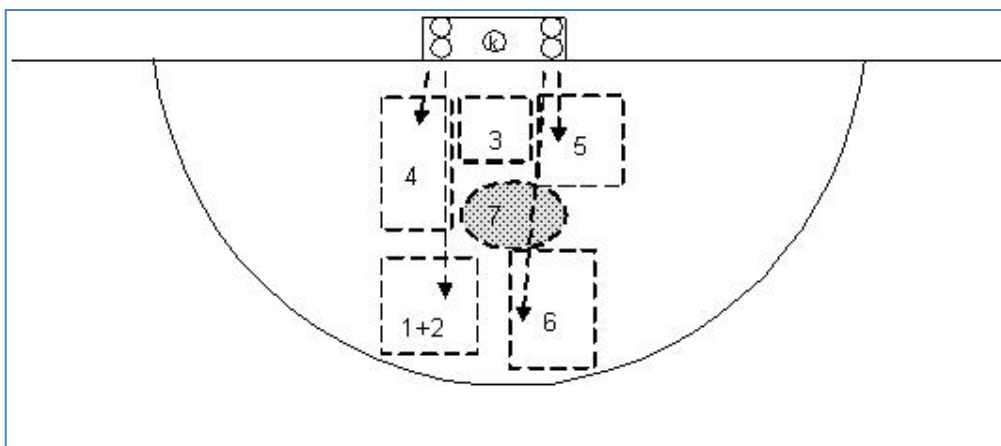
Dit is met deze speler te trainen op visuele basis, laat de speler uitlopen en push vanuit kopcirkel en bal een andere richting op die de tweede uitloper zo snel mogelijk dient te pakken. Let wel op dat de tweede uitloper zich nooit helemaal laat uitspelen, waardoor je een vrije schotkans voor de tegenstander creëert.

Rebounder links en rechts (eventueel lijnstopper)

Deze speler dient rustig te zijn, over zowel een goede dosis concentratie als een snel reactievermogen beschikken. Deze speler is vaak degene die de rebound van de keeper moet verwerken of ballen van de lijn moet halen. Ook moeten deze spelers scherp zijn bij de beide palen waar altijd de aanvallende spelers komen voor de aanvalsvarianten.

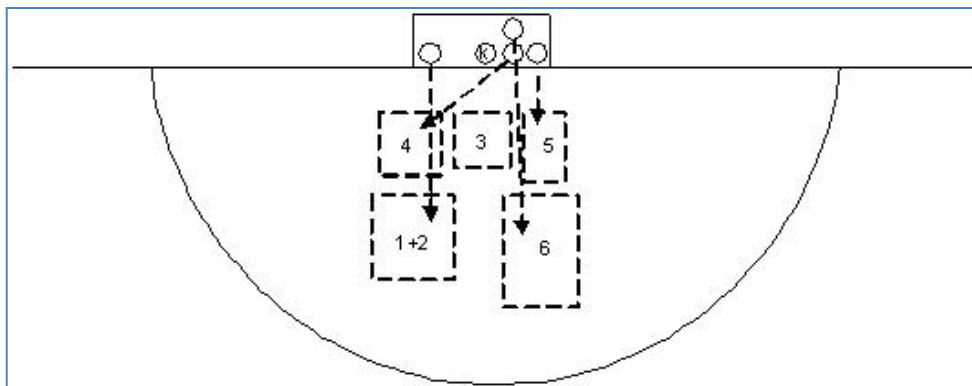
De mogelijke manieren van trainen zijn, speler op de lijn zetten en ballen in een bepaalde hoek slaan, zodat hij deze van de lijn moet halen. Verder kun je samen met de keeper de rebounds oefenen. Keeper laten liggen, bal door het midden slaan, en de rebound spelers de bal laten verwerken.

De 2:2 uitloop



De 3:1 uitloop

Ik denk dat dit de beste uitloop is, omdat je van hieruit snel kan anticiperen op wat de tegenstander voor corner heeft. Met de 3:1 uitloop geef je een beetje aan dat je een direct schot of een variant op de rechterkant verwacht. Wordt dit niet gedaan dan kun je direct overschakelen op 2:2 door degene die rechts naast de keeper staat door naar voren te schuiven en nummer 3 van het drietal achter de keeper langs naar de rechterkant te schuiven zodat de 2:2 posities weer opgevuld zijn.



Natuurlijk moeten we tijdens de verdedigende corner in de cirkel, de overige posities buiten de cirkel niet vergeten. Deze positieafspraken buiten de cirkel zijn net zo belangrijk als de afspraken bij de verdedigende taken in de cirkel. Met de overige posities buiten de cirkel kun je als team een messcherpe counter neerzetten om binnen vier passes te kunnen scoren. In de onderstaande tekening (volgende pag.) heb ik mijn counterpatroon getekend.

De twee posities bij de zijlijn op de 23 meterlijn (eigen helft) zullen bezet moeten worden om de verdedigers een blinde pass naar die positie te kunnen laten geven. De positie in het midden op eigen helft zal bezet moeten worden om weer een extra afspeelpunt te creëren voor de spelers op de zijlijn bij de 23 meterlijn. Verder moeten de twee spitsen op de zijlijn bij de 23 meterlijn aanvallend staan en de spits met de punt naar achteren, centraal op de helft van de tegenstander. Op het moment van spelen van de counter zullen de twee verdedigers die terug naar de 23 meterlijn zijn gezakt direct ook weer moeten omschakelen om zo de counter te ondersteunen.

