



KNHB

KONINKLIJKE NEDERLANDSE
HOCKEYBOND

KNHB Academie

Begrippenlijst voor trainer/coaches



In onderstaande begrippenlijst worden de meest gangbare begrippen op het gebied van technische zaken uitgelegd. De KNHB Academie staat uiteraard open voor eventuele aanpassingen en/of nieuwe begrippen en/of begrippen die zijn vergeten. Eventuele reacties geeft u door aan: paulderuijter@knhb.nl

Het actuele aanbod van de KNHB Academie vindt u op de site van de KNHB: www.knhb.nl

Daarnaast bestaat de mogelijkheid zich te abonneren op het digitale vakblad Hockeyvisie, zie ook bijlage 1 + 2.

Versie juli 2014

**Hockey Begrippenlijst 2014****A**

Aannemen van een bal van rechts in de loop met de backhand

Aannametechniek. In bezit komen van een bal, die van rechts voor het lichaam wordt aangespeeld.

Brede stickvoering. De stick draaien zodat het haakje naar beneden wijst, de stick ca. 45° t.o.v. het veld. Rechterelleboog en de rug van de rechterhand wijzen in de richting van de bal. De bal voor of zelfs voorbij de linkervoet aannemen. De bal snel begeleiden naar de normale drijfpositie schuin rechts voor het lichaam.

Aannemen van een bal met de forehand

Aannametechniek. Een bal van rechts met de forehand van rechts in de loop ontvangen.

Brede stickvoering. Stick ca. 45° t.o.v. het veld. Bovenlichaam indraaien naar rechts richting de bal. De linkerschouder naar voren draaien, de linker elleboog wijst naar voren. Voeten blijven naar voren wijzen. De bal ter hoogte van de achterste voet aannemen en snel begeleiden naar de normale drijfpositie schuin rechts voor het lichaam.

Aerial

Passeertechniek. Verzamelnaam voor alle passeertechnieken, waarbij de bal kort door de lucht gespeeld wordt.

Aerial drag

Combinatie passeertechniek. Hierbij wordt de bal eerst gelift en daarna in de lucht naar rechts of naar links gebracht. Bal ver voor het lichaam (armlengte). Knieën buigen, zodat je makkelijk met de stick onder de bal kan komen. De bal liften en van richting veranderen door de linker- of rechter elleboog naar buiten te draaien.

A-ritmische dribbel

Dribbel, waarbij de bal links en rechts voor het lichaam a-ritmisch heen en weer wordt gehaald met de stick. Ellebogen zijn uit elkaar. Het bovenlichaam zo min mogelijk indraaien. De stick over de bal halen en dribbelen. Vervolgens de bal naar de andere kant van het lichaam halen en dribbelen.

As

Middenstrook verticaal over het veld.

B

Backdoor

1. Passlijn. De ontvanger wordt via een pass binnendoor achter een verdediger aangespeeld.
2. Pass of kaats achter het eigen lichaam langs. De bal wordt aan de rechterkant van het lichaam aangespeeld. Door het stickblad iets schuin te houden, kaatst de bal achter het lichaam langs naar links. De bal wordt naar een medespeler gekaatst of de speler kan draaien en zelf verder dribbelen.

Backhand drive

Slag met de lage backhand. Wordt gebruikt als scoringstechniek of passingstechniek. De bal ligt ver van het lichaam. De stick in de pannenkoekgreep houden. De linkerknie rust bijna op het veld, de stick is bijna plat op het veld. De bal met zijkant van de steel raken.

Backhandflats

Slagtechniek die kan worden gebruikt als de bal aan de linkerkant van het lichaam ligt.



	<p>De bal ligt ter hoogte van of voor de rechtersvoet aan de linkerkant van het lichaam. De bal ligt ver van het lichaam af. De handen bij elkaar houden bovenaan de stick in de 'pannenkoekgreep', het blad van de stick wijst nu omhoog. De armen vrij van het lichaam. De stick achter je op de grond leggen. De rechterschouder wijst in de slagrichting. Maak een ruime halve cirkel met je stick over de grond, door de bal heen vegen, de bal raken met de steel van de stick. De achterzwaai is ook over de grond. Lichaamsgewicht van het achterste been op het voorste been brengen. Bovenlichaam roteren, polsactie maken. De positie van de bal en de polsbeweging bepalen de richting.</p>
Backhandslag als scoringstechniek	<p>Scoringstechniek, waarbij de bal met de zijkant van de stick wordt geslagen. De bal ligt ver van het lichaam. De stick in de pannenkoekgreep houden. De achterzwaai is door de lucht. Om de bal omhoog te krijgen, de bal iets aan de onderkant raken.</p>
Backhandslag als passtechniek (lage slag)	<p>Passtechniek. Het slaan van de bal met de zijkant van de stick. De achterzwaai kan hierbij over de grond en de bal wordt wat hoger geraakt dan bij de lage backhandslag om de pass vlak te kunnen houden. Wordt veel gebruikt als passtechniek aan de linkerkant van het veld. Kan zowel eenhandig als tweehandig.</p>
Balans	<p>Verdeling spelers achter en voorbij de bal (5:5, 4:6, 6:4, 7:3)</p>
Balcontact	<p>De bal blijft tijdens een dribbel aan de stick. Ook wel full contact dribbel genoemd.</p>
Balkant	<p>Kant van het veld waar de bal zich bevindt (zie ook helplijn: denkbeeldige lijn van doel naar doel).</p>
Ballijn	<p>Lijn ter hoogte van de bal in de breedte van het veld.</p>
Balstart	<p>Het moment dat de bal voorwaarts gebracht of gespeeld wordt onder weerstand van de tegenstander.</p>
Balstart 0 (BS0)	<p>Het voorwaarts brengen van de bal in de zone achter het kop cirkel streepje.</p>
Balstart 1 (BS1)	<p>Het voorwaarts brengen van de bal in de zone tussen kop cirkel en 23 meter-lijn op eigen helft.</p>
Balstart 2 (BS2)	<p>Het voorwaarts brengen van de bal in de zone tussen 23 meter-lijn en middenlijn.</p>
Balstart 3 (BS3)	<p>Het voorwaarts brengen van de bal in de zone tussen middenlijn en 23 meter-lijn op helft tegenstander.</p>
Balstart 4 (BS4)	<p>Het voorwaarts brengen van de bal in de zone tussen 23 meter-lijn op helft tegenstander en cirkel.</p>
Balverlies	<p>Het verliezen van de bal.</p>
Balwinst	<p>Het in bezit komen van de bal.</p>



Beeldspraak	Een krachtige aanwijzing over het 'hoe' van een beweging uitgedrukt in een beeld. De aanwijzing begint meestal met 'Doe alsof je.....'
Begeleiding	Het ondernemen van activiteiten tijdens de training die de spelers helpen om kansrijk aan de trainingssituatie deel te nemen.
Beginsituatie	Kenmerken van het team, de individuele spelers, de trainer/coach en de trainingslocatie bij aanvang van de training.
Belegeren	Het spelen van de bal in BS3 en BS4 waarbij de tegenstander wordt vastgezet en vastgehouden met als doel om effectieve kansen/rendement te creëren.
Blinde lijn	Lijn van de bal naar het doel van de tegenstander. Spitsen stellen zich in één lijn achter elkaar op tussen de bal en het aanvallende doel met als doel, om de verdedigers in het midden te binden, om zo ruimte te maken aan de zijkanten. Bij een pass van achteruit, maken de spitsen een vrijloopactie naar binnen, buiten of richting de bal.
Block screen	Het zetten van een blok ten opzichte van de tegenstander zonder balbezit met als doel het blokkeren/verhinderen van de loopweg van de tegenstander.
Block tackle	Verdedigende techniek, waarbij de bal één- of tweehandig met een actieve actie van de stick naar de bal over de grond wordt overgenomen van de tegenstander. De tegenstander op je forehand laten komen. Diep door de knieën zakken, lichaamszwaartepunt is laag en voor het lichaam. De stick in de linkerhand, bijna horizontaal houden. De linkerarm gestrekt houden, de bal midden op de stick blokken. Bal naar voren en naar links duwen. Rechterhand erbij plaatsen voor de vervolgactie.
Blow (backhand low)	Scoringstechniek, waarbij de bal d.m.v. een snelle stickbeweging met de backhand omhoog op het doel wordt gespeeld. De bal vanuit het drijven voor de linkervoet brengen. De handen zijn uit elkaar. De stick wordt een halve slag gedraaid, zodat de bal met de backhand stick gespeeld kan worden. De linker elleboog wijst naar achteren, de rechterelleboog in de speelrichting, dus richting het doel. De bal wordt nu met een korte felle slag/schepactie met de backhand gespeeld. De handen blijven daarbij uit elkaar.
Box	1. Tactische term voor de positiekeuze op de as van het veld achter de spitsen van de tegenpartij bij uitverdedigen. De ruimte wordt bespeeld door een middenvelder of een doorgeschoven verdediger. 2. Engelse term voor 2 om 2 strafcornerverdediging, waar bij aanvang van de strafcorner, twee verdedigers links van de keeper staan en twee verdedigers rechts van de keeper (vanuit het doel gezien).



Boxbezetting	Bezetting rondom de as van het veld tussen beide 23 meterlijnen (uitgaande van balbezit).
Brede greep (zie schuifslag)	Wijze van stick vasthouden met de handen uit elkaar. De linkerhand bovenaan de stick, de rechterhand aan de onderkant van de grip. De brede greep wordt o.a. gebruikt bij schuifslag, push/duwpass en slapshot.
C	
Channeling	Tactische actie, aanlopen van de balbezittende tegenstander zodat er schijnruimte aan de forehand- of backhandkant is, waar de tegenstander in wordt gelokt. Als individu/team de tegenstander in een bepaalde richting dwingen met als doel om in balbezit te komen c.q. te vertragen.
Chip	Korte felle slag, waarbij de bal door de lucht wordt gespeeld. De techniek wordt gebruikt als passtechniek of als scoringstechniek, b.v. over een (glijdende) keeper. De bal is ver voor het lichaam. Het stickblad iets open draaien. Met de stick een korte felle slag maken. De bal aan de onderkant raken. De stick niet doorzwaaien, maar na het raken van de bal stilhouden. De snelheid en hoogte van de bal wordt bepaald door de kracht van de slag en het stickblad dat meer of minder open staat. Wordt ook toegepast met de rechterschoen voor.
Chop	Scoringstechniek of passeertechniek, zeer geschikt om op watervelden te gebruiken. Korte felle polsslag, waarbij de bal ter hoogte van of zelfs achter de rechterschoen ligt. De bal aan de achterkant 'op zijn kop' slaan. De bal springt omhoog.
Cirkelpenetratie	Bal die in de cirkel van de tegenstander komt met een mogelijkheid tot rendement.
Counter	Een snelle aanval na balwinst op eigen helft.
Counter control	Voldoende spelers in de opbouw achter de bal positioneren, zodat er controle is op de tegenaanval bij evt. balverlies. De verdedigers moeten de mogelijkheid hebben om de tegenstanders te vertragen door bv. te knijpen om zo een gevaarlijke tegenaanval te voorkomen. In balbezit positioneel rekening houden met balverlies.
D	
Derde speler	Iedere speler die door 2 medespelers actief betrokken wordt bij een aanvalscombinatie. De derde speler beweegt over de ballijn en wordt in de diepte aangespeeld.
Diepe zones	Ruimte achter de laatste verdedigingslijn van de tegenstander, die door de aanvallers kan worden benut om diepte in het spel te maken.
Dode momenten	Strafcorner, strafbal, shoot out, bully, afslag (na doelpunt).
Doordekken	Het verdedigen van de directe tegenstander die over jou heen gaat.



Doordraaiend aannemen	Aannametechniek. De bal gesloten aannemen op de forehand en met het lichaam afschermen. Versnellen en met een boog naar rechts om de tegenstander drijven. De linker elleboog wijst naar buiten. Balcontact houden. Evt. voor de aanname een schijn maken om de looprichting te camoufleren.
Draaien van de stick	Start met de dubbele V-grip. Linkerhand naar binnen draaien (tegen de wijzers van de klok), rechterhand in het midden losjes om de stick als een koker. De rechterhand draait niet mee met de stick. De haak van de stick gaat over de bal, de bal kan worden gespeeld met de backhand.
Drag, naar links/naar rechts	Passeertechniek over de forehand of backhand van de tegenstander. <i>Over de forehand:</i> richting de tegenstander drijven. De bal rechts voor het lichaam brengen. Dreigen langs de backhandzijde van de tegenstander te gaan, door het stickblad open te zetten of door een schijnpass naar rechts. De bal voor de voeten langs met de stick breed naar links trekken. <i>Over de backhand:</i> richting de tegenstander drijven. De bal links van het lichaam brengen. Dreigen langs de forehandzijde van de tegenstander te gaan door een schijnpass naar rechts. De bal voor de voeten langs met de stick breed naar rechts trekken. <i>Vervolgactie:</i> langs de tegenstander versnellen om vervolgens de tegenstander af te snijden.
Drie - één (strafcorner verdediging)	Strafcorner verdediging, waarbij, bij aanvang van de strafcorner, drie verdedigers links van de keeper staan en één verdediger rechts van de keeper (vanuit het doel gezien).
Driekwart druk	Druk tegen BS1: de hoogte op het veld van de druk.
Drijven met forehand	Knieën buigen, bovenlichaam groot houden, rechte rug. Balpositie rechtsvoor of voor het lichaam. Stick 45° t.o.v. het veld. Bal aan de stick houden. Aandacht voor de bal én de omgeving (split vision).
Drijven met geopende forehand	Positie van de bal rechts van het lichaam. De bal ligt vnl. bij de achterste voet. Het stickblad telkens opendraaien, waardoor de bal ieder moment naar rechts kan worden gespeeld.
Drive	Passtechniek, slag over grote afstand. Zie ook 'Slaan van de bal' en 'Lange slag'.
Drop a bite	Bij het uitverdedigen/opbouwen/belegereen inspelen van het middenveld c.q. vleugelverdediger om de tegenstander naar de bal toe te trekken om vervolgens de bal snel te verplaatsen en elders een opening te zoeken.
Druk-individueel	Druk op de directe tegenstander opdat hij gedwongen wordt tot een beperkte en geforceerde keuze.
Druk op de balbezitter	Druk zetten op de speler in balbezit, om te voorkomen dat deze zonder druk kan gaan lopen met de bal of passen.



	Bedoeld om de speler in balbezit te dwingen tot fouten of om in balbezit te komen.
Druk-team	Als team druk zetten op de balbezittende partij en deze dwingen tot een beperkte en geforceerde keuze.
Dubbelen	Verdedigingstactiek, waarbij één speler de balbezitter naar een tweede verdediger channelt (zie channelen). De tweede verdediger verovert vervolgens de bal.
Dubbele V-grip	De linkerhand bovenaan de stick, waarbij de V tussen duim en wijsvinger tegenover de krul van de stick zit. De rug van de linkerhand wijst naar links. Alle vingers om de stick (ook duim en wijsvinger). Rechterhand tegen de linkerhand aan. V van de rechterhand tussen de duim en wijsvinger zit tegenover de krul van de stick. De rug van de hand wijst naar rechts. Beide handen goed tegen elkaar aan om te kunnen functioneren als een geheel. Toepassing: deze grip wordt hoofdzakelijk gebruikt voor de lange slag.
Dummy links	Passeertechniek over de backhand van de tegenstander. Richting de tegenstander drijven. De bal links voor het lichaam brengen. Dreigen langs de forehandzijde van de tegenstander te gaan bijv. door de bal voor de voeten te brengen of door een schijnpass naar links. De ellebogen uit elkaar. De bal voor de voeten langs breed naar rechts trekken. Bij de dummy met stick over de bal vegen, meetrekken naar rechts en langs de tegenstander versnellen. Vervolgens naar links drijven om af te snijden.
Dummy rechts	Zie 'Drag' en 'Trappetje'.
Duwpass	Push, waarbij de bal van voor het lichaam met een korte beweging wordt weggeduwd. De bal ligt (rechts) voor het lichaam. Via een korte, krachtige beweging de bal weg duwen, gebruikmakend van een hefboomeffect: de rechterhand duwt de bal weg, de linkerhand bovenaan trekt de stick naar het lichaam. Er is kort balcontact tijdens het duwen.
E Eenhandig drijven met de de stick in de linkerhand	Dribbelactie, waarbij de speler een grotere reach heeft, kan versnellen met de bal en buiten het bereik van de verdediger kan blijven. Linkerarm gestrekt houden, pols buigen richting het lichaam. Balpositie rechts voor. Evt. het lichaam tussen de bal en de tegenstander zetten om de tegenstander af te snijden.
Eenhandig drijven met de stick in de rechterhand	Dribbelactie, waarbij de speler een grotere reach heeft, kan versnellen met de bal en buiten het bereik van de verdediger kan blijven. Rechterarm gestrekt houden, pols buigen richting het lichaam. Balpositie rechts naast de voeten. Evt. het lichaam tussen de bal en de tegenstander zetten om de tegenstander af te snijden.
Excentrische dribbel	Dribbel links en rechts buiten het lichaam, waarbij de bal ritmisch naar links en naar rechts wordt gebracht met de stick. Ellebogen zijn uit elkaar. Het bovenlichaam zo min



	mogelijk indraaien. De stick over de bal halen en ritmisch dribbelen links en rechts buiten het lichaam.
Externe focus	Aandacht richten op het resultaat van de beweging (beweging van de stick, mede- of tegenspeler, bal, balweg) in plaats van de bewegingen van het eigen lichaam (hoe wordt de stick vastgehouden?).
F	
Fanning	Individuele tactiek, waarbij de balbezitter naar een, voor de verdediger, gunstige kant wordt gedwongen. (zie ook shadowing).
Fast break	Snelle tegenaanval, counter, na een aanval of strafcorner van de tegenstander.
Feedback	Verbale informatie die de trainer/coach geeft over de bewegingsuitvoering van het team/de speler.
Frontale druk	Het frontaal aanlopen van de balbezitter (met rechterschouder tegenover rechterschouder).
Flatsen	Slagtechniek, met een gecombineerde beweging van romprotatie, armenzwaai en polsbeweging. De bal is ter hoogte van of voor de linkervoet, ver van het lichaam. De handen bij elkaar bovenaan de stick. De armen vrij van het lichaam. De haak van de stick wijst omhoog. De linker schouder wijst in de slagrichting. De stick achter je op de grond leggen. Maak een ruime halve cirkel met je stick over de grond. Door de bal heen vegen en nazwaaien over de grond. Lichaamsgewicht van achterste been op voorste been brengen.
Flickstroke	Hoge push.
Fop	Aannametechniek. Gesloten aanname, waarbij de balbezitter de bal in één keer tussen zijn benen door speelt, draait en de bal snel weer controleert.
Frontaal aannemen	Aannametechniek. In bezit komen van een bal die van voren wordt aangespeeld. Lichte spreidstand, linkervoet iets voor de rechervoet, knieën gebogen. Brede stickvoering, armen vrij van het lichaam, linkerarm zo houden dat je 'op je horloge kunt kijken'. Met de rechterhand de stick losjes vasthouden. Stick verticaal en 'voorover' houden, de bal wordt afgedekt. Stick iets boven de grond houden. De bal wordt voor de rechervoet gestopt.



Frontaal aannemen in beweging (dynamisch)	Aannametechniek. Een bal, die van voren komt in beweging aannemen. Naar de bal toe bewegen met de stick iets boven de grond. Brede stickvoering, stickblad voor het lichaam over de bal houden, zodat de bal wordt afgedekt. Rechterschouder naar de grond duwen en de bal voor de rechtersvoet aannemen.
Frontale blok (forehand)	Verdedigingstechniek, waarbij de bal met de liggende stick wordt geblokt (zie ook 'Blocktackle'). De tegenstander op je forehand laten komen. Diep door de knieën zakken, lichaamszwaartepunt is laag en voor het lichaam. De stick in de linkerhand, bijna horizontaal houden. De arm gestrekt houden, de bal midden op de stick blokken. Bal naar voren en naar links duwen. Rechterhand erbij plaatsen voor de vervolgactie.
Full court-press	Verdedigend systeem waarbij de tegenstander over het hele veld druk op de bal krijgt.
Fysieke ruimte	De ruimte rondom de speler, waarbinnen deze de bal nog kan spelen.
G Gesloten aannemen	Aannametechniek, waarbij de bal wordt afgeschermd, beschermd. De speler wil geen balverlies lijden. De bal wordt voor het lichaam aangenomen, met het lichaam tussen de bal en de directe tegenstander. De ellebogen uit elkaar om de bal optimaal af te schermen.
Give and go	Doorbewegen na een pass om je opnieuw aan te bieden.
Guard	Speler die rugdekking verzorgt aan de balbezitter. De balbezitter heeft zo een korte afspeelmogelijkheid naar achter. De guard kan ook fungeren als verdediger bij balverlies, waarbij hij direct druk kan zetten op de bal.
H Half court-press	Verdedigingstactiek, waarbij de verdediging de opbouwende tegenstander op de eigen helft opvangt om vervolgens druk te zetten. Zie ook 'Delay press'.
Halve druk	Druk tegen BS2; de hoogte op het veld van de druk.
Haringtruc	Passeertechniek. De bal richting de tegenstander drijven. Dreigen de bal voor het lichaam te brengen door het stickblad iets dicht te draaien. De bal naar rechts langs de tegenstander spelen, zelf links langs de tegenstander gaan en snel weer in balbezit komen voor de vervolgactie.
Helpkant	Kant van het veld waar de bal zich niet bevindt (zie ook helplijn: denkbeeldige lijn van doel naar doel).
Helplijn	Denkbeeldige lijn van doel naar doel, die het veld in een balkant en helpkant verdeelt.
High kick	Hoge uitschop van de keeper.



'Hoe' van het bewegen	Kenmerken van acties of bewegingen die bijdragen aan het effectief spelen van het hockeyspel binnen de spelfase(s).
Hoge push (flickstroke)	Techniek om de bal via een push door de lucht te spelen. Stick in de normale greep, handen uit elkaar. Linker schouder wijst naar de speelrichting, ellebogen uit elkaar. De bal rechts voor het lichaam. Met de linkervoet uitstappen naar voren. Het lichaamsgewicht komt nu op de voorste voet. De knieën sterk gebogen, zodat de stick schuin onder de bal kan worden geplaatst. Via een hefboomeffect de bal hoog wegspeelen. De rechterhand duwt de bal weg, de linkerhand bovenaan trekt de stick naar het lichaam. Zolang mogelijk balcontact houden en in de nazwaai met de stick de bal nawijzen.
Hoofdfuncties van het spel	In balbezit / niet in balbezit zijn / de omschakeling tussen beiden.
I	
Indian dribble	Dribbel voor het lichaam, waarbij de bal ritmisch naar links en naar rechts wordt gebracht met de stick. Ellebogen zijn uit elkaar. Het bovenlichaam zo min mogelijk indraaien. De stick over de bal halen en ritmisch dribbelen voor het lichaam.
In-out	Vrijloopactie zonder bal. Naar binnen bewegen en hierna weer naar buiten om je tegenstander van je af te schudden en de bal met minder druk te kunnen aannemen.
Inside pass	Passlijn, een speler aanspelen van die buiten naar binnen beweegt.
Inside slide	Aannametechniek, waarbij de bal outside op de backhand wordt aangenomen en in één beweging naar binnen wordt getrokken.
Instructie	Verbale informatie die voorafgaand aan de spelsituatie wordt gegeven aan spelers. Deze informatie bestaat vaak uit een bondige uitleg van de opdracht en eventueel uit aandachtspunten bij het uitvoeren van deze opdracht.
Interceptie	Onderscheppen van een pass van de tegenstander.
J	
Jab bij frontaal verdedigen	Eenhandige verdedigingstechniek voor het krijgen van balbezit. De stick in de linkerhand. Het stickblad open, zodat de platte kant naar boven wijst. De linkervoet voor om zo een maximale 'reach' te hebben. Met een snelle steekbeweging de bal van de stick van de tegenstander steken. Na het steken niet doorstappen, maar terug stappen om niet alsnog te worden uitgespeeld. De jab garandeert niet altijd balbezit. Wel kan de aanvaller de bal op de voet krijgen. Deze techniek zorgt in ieder geval voor het verstoren van het balbezit van de tegenstander.
Jab bij een tackle back	Verdedigingstechniek. De tegenstander in balbezit van achteren of van de zijkant benaderen. De stick in de linkerhand, stickblad open, zodat de platte kant naar boven wijst. De linkerarm gestrekt, linkervoet voor om 'n maximale 'reach' te hebben. Met een snelle steekbeweging de bal van



	de stick van de tegenstander steken. De jab garandeert niet altijd balbezit, maar zorgt in ieder geval voor het tegenhouden van de tegenstander.
Jab dribbel	Dribbeltechniek om de stick van de tegenstander te ontwijken. De stick in de linkerhand, arm bijna gestrekt. Snelle steekbeweging onder de bal. De bal proberen hoog te houden, over de liggende stick(s) van de tegenstander(s).
K	
Kaatsen	Techniek om de bal in één keer door te kunnen spelen. Brede stickvoering. De linker elleboog wijst naar buiten, rechter elleboog naar achteren. De knieën gebogen en de romp voorover. Met één voet uitstappen, afhankelijk van de vervolg richting van de bal. De armen zonder achterzwaai naar voren brengen. In de stick knijpen en de bal d.m.v. één keer raken spelen. De schouderlijn en het stickblad bepalen de speelrichting.
Kapflats	Scoringstechniek, waarbij de bal omhoog gaat, bv. over een liggende keeper. Als de flats. Het stickblad wordt nu echter iets open gezet. Korte achterzwaai. De bal wordt nu met een korte felle slag gespeeld. Na het raken van de bal de beweging stoppen.
Kappen naar links (trappetje/drag)	Passeertechniek over de forehand van de tegenstander. Richting de tegenstander drijven. De bal rechts voor het lichaam brengen. Dreigen langs de backhandzijde van de tegenstander te gaan, door het stickblad open te zetten of door een schijnpass naar rechts. De bal voor de voeten langs breed naar links trekken. Dit kan ook door een korte felle slag op de bal. Vervolgactie: bijv. eenhandig met links langs de tegenstander versnellen en vervolgens naar rechts drijven om af te snijden.
Kappen naar rechts (dummy)	Passeertechniek over de backhand van de tegenstander. Richting de tegenstander drijven. De bal links voor het lichaam brengen. Dreigen langs de forehandzijde van de tegenstander te gaan bijv. door de bal voor de voeten te brengen of door een schijnpass naar links. De ellebogen uit elkaar. De bal voor de voeten langs breed naar rechts trekken. Bij de dummy met stick over de bal vegen, meetrekken naar rechts en langs de tegenstander versnellen. Vervolgens naar links drijven om af te snijden.
Keten	Meerdere keuzes en handelingen die elkaar direct opvolgen.
Klaverturn	Passeerbeweging, vernoemd naar oud-international Karel Klaver. De balbezitter staat met de rug naar de tegenstander. De bal wordt met de forehand links van het lichaam gebracht. Vervolgens wordt de bal in de krul/haak van de stick geplaatst. Met een snelle draai meer dan 180° rechtsom om de eigen as getrokken. Vervolgens wordt de tegenstander over zijn backhand gepasseerd.
Knijpen	Principe waarbij de verdedigers zich ten opzichte van de



	tegenstanders naar de as van het veld bewegen.
Kom	Formatie bij uitverdedigen met twee opbouwspelers in het centrum en twee vleugelverdedigers.
Kwart druk	Druk tegen BS3/BS4; de hoogte op het veld van de druk.
<u>L</u>	
Lange slag	Techniek voor het spelen van de bal. Zie ook 'Slaan van de bal' en 'Drive'.
Lead	Teken voor de balbezitter met de vinger, stick of anderszins door een speler, die de bal wil ontvangen.
Liftend aannemen	De bal tijdens het aannemen in één beweging over de stick van de tegenstander liften. Het stickblad 'open zetten'. De bal tijdens de lift begeleiden. Versnellen na de actie.
Liftpass	Techniek, waarbij de bal iets van de grond door de lucht wordt gespeeld. De liftpass wordt gebruikt om een liggende stick van een tegenstander te ontwijken of om een pass te kunnen doseren. De bal iets schuin voor de rechervoet. De bal spelen door een korte push/duw over de stick van de tegenstander. Pushen vanuit de polsen.
Line back defense	Verdedigende actie, waarbij speler(s) terug verdedigen om de verdedigers een linie lager te helpen de bal te veroveren.
Linie over linie	Speelwijze, waarbij een speler zich in de diepte aanbiedt over de linie voor hem.
Linkervoet pass	(Diepte)pass kort langs de linkervoet van de verdedigende tegenstander.
<u>M</u>	
Man-dekking	Verdedigen van een directe tegenstander. Korte dekking aan de binnenkant van de tegenstander aan de balkant.
Mobiele press	Druk op de balbezittende partij nadat de 1 ^e pass is gespeeld bij het uitverdedigen.
<u>O</u>	
Oefenstof	Spelsituaties die worden getraind en technieken die hierbij worden uitgevoerd.
Omschakeldruk	Druk die uitgeoefend wordt door speler of team die balverlies heeft geleden.
Omschakelen	Actie die je onderneemt bij balwinst of balverlies. Schakelmoment, waarbij het team gaat van balbezit naar niet-balbezit (bal verlies) of van niet-balbezit naar balbezit (bal veroveren).
Onbewust leren (impliciet leren)	Beter leren hockeyen, waarbij de speler zich tijdens het leerproces niet bewust is van het 'hoe' van het bewegen.



Opbouwen	Het spelen van de bal in BS2 en BS3.
Opbouwspeler	Speler centraal achterin.
Open aannemen met de forehand	Aannametechniek. Open aannemen wordt gebruikt als de balbezitter een vervolgactie wil maken in tegengestelde richting dan waar de bal vandaan komt. De techniek wordt ook gebruik om een tegenstander tijdens de aanname te passeren. De te ontvangen bal voorbij het lichaam laten rollen en pas voorbij het lichaam aannemen. De voeten wijzen bij aanname in richting van de vervolgactie. Daarna de bal doorspelen of versnellen en evt. de verdediger de pas afsnijden. Een bal, die van achteren wordt gespeeld, moet 'outside' op de forehand worden aangespeeld.
Open aannemen met de backhand	Aannametechniek. Open aannemen wordt gebruikt als de balbezitter een vervolgactie wil maken in tegengestelde richting dan waar de bal vandaan komt. De techniek wordt gebruik om een tegenstander tijdens de aanname te passeren. Stickblad op tijd draaien, met de platte kant naar de bal gedraaid. De te ontvangen bal voorbij het lichaam laten rollen en pas voorbij het lichaam aannemen. De bal ver van het lichaam aannemen. De voeten wijzen bij aanname in richting van de vervolgactie. Daarna de bal doorspelen of versnellen en evt. de verdediger de pas afsnijden. Een bal, die van achteren wordt gespeeld, moet 'outside' op de backhand worden aangespeeld.
Opendraaiend aannemen	Aannametechniek. Doel van de techniek is om zo snel mogelijk in de richting van de vervolgactie te komen. De techniek wordt ook gebruikt om een tegenstander snel te passeren. Deze techniek kan zowel met de forehand als met de backhand worden gespeeld. Hier wordt de forehandtechniek beschreven. De voeten in lichte schedestand. De bal 'inside' aannemen, voor de rechtervoet. Tijdens de aanname versnellen een halve draai om je as (met de klok mee) maken met je linkervoet als draaipunt. De bal daarna afschermen en breed om de backhand van de tegenstander versnellen.
Op interceptie staan	Een positiekeuze zodanig dat de tegenstander niet rechtstreeks kan worden aangespeeld.
Organisatie	'Wie doet wat, waar en wanneer?' tijdens de training. Inzet van materialen, uitgezet op het veld, om de spelsituatie op gang te brengen en te verduidelijken.
Outside pass	Passlijn, waarbij de bal naar een medespeler wordt gespeeld die van binnen naar buiten beweegt.
Overloaden	Term die wordt gebruikt om in een bepaalde zone op het veld een overtal te creëren. Meestal gebeurt dit op de vleugels met spelers uit de as van het veld.
P Pannenkoekgrip	Grip om de stick voor het spelen van een backhand slag of flats. De grip wordt vergeleken met de wijze waarop een



	<p>koekenpan wordt vastgehouden, om een pannenkoek omhoog te gooien.</p> <p>De linkerhand bovenaan de stick, waarbij de V tussen duim en wijsvinger tegenover de platte kant van de stick zit. De rug van de linkerhand wijst naar links. De rechterhand tegen de linkerhand aan. V van de rechterhand tussen de 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 een geheel. Toepassing: deze grip wordt hoofdzakelijk gebruikt voor de backhanddrive.</p>
Passlijn	Lijn van de pass.
Periodeplan	Plan voor een gedeelte van het seizoen. Hierin zijn o.a. trainingsdoelen opgenomen.
Platte driehoek	Lijnen tussen de balbezittende tegenstander, de verdediger en zijn directe, niet-balbezittende tegenstander en de goal.
Polsslag	Slagtechniek, waarbij de handen een verkorte grip hebben. de achterzwaai is compact en laag. De beweging wordt vnl. vanuit de polsen gemaakt. Vooral gebruikt omdat het een snelle slag is.
Power dribble	Loopactie met de bal. Hiermee wordt de intensiteit van de dribbel aangegeven. Als de balbezitter ruimte heeft, kan hij er voor kiezen deze ook in het hoogst mogelijke tempo te benutten.
Power run	Aanvallende loopactie zonder bal, waarbij de speler op maximale snelheid bv. een diepe ruimte inloopt.
Pre-scannen	Om je heen kijken voordat de bal wordt gespeeld en vervolgmogelijkheden inschatten.
Procesevaluatie	Achteraf bekijken of de training verlopen is zoals gepland. Opedane inzichten worden meegenomen naar de volgende trainingen.
Productevaluatie	Achteraf bekijken of de trainingsdoelen zijn behaald. Opedane inzichten worden meegenomen naar de volgende trainingen.
Pull	Verzamelnaam van alle trekbewegingen met de bal zoals de Klaverturn en de drag.
Pushen	Techniek, waarbij de bal via een duw wordt gespeeld. Handen in de normale greep, handen uit elkaar. Linker schouder wijst in de speelrichting. De bal voor het lichaam, rechts van de rechtervoet. Knieën gebogen, gewicht op het rechterbeen. De armen vrij van het lichaam, linker elleboog wijst naar voren. De stick achter de bal plaatsen en de bal via een trek en daarna duwbeweging over de grond wegspeelen. Gewicht verplaatst daarbij naar het linkerbeen. De knieën blijven gebogen. De bal nawijzen met de stick.

R



Rebound	Een bal die vanuit een doelpoging terug komt van de keeper of speler.
Regaining	Het direct heroveren van de bal na balverlies.
Rendement	Actie die leidt tot een gewenst resultaat (b.v. balbezit houden; vrije slag halen; cirkelpenetratie; lange corner halen; strafcorner halen; schot op doel).
Reverse	Loopactie met de bal, waarbij de balbezitter met de bal 180° of meer uit het duel wegdraait en daarbij de bal afgeschermd. Meestal met als doel om uit het duel te draaien en evt. een opening aan de andere kant van het veld te vinden. De reverse kan linksom en rechtsom worden gespeeld.
Ruit	Formatie in balbezit waarbij de spelers in de vorm van een ruit staan opgesteld.
Running press	Tactiek om de opbouw van de tegenstander te verstoren. De tegenstander wordt pas na één of meer passes achterin vastgezet. De press wordt dus pas ingezet, nadat de bal in het spel is gebracht.
S	
Scannen	Voorafgaande aan balbezit of tijdens balbezit om je heen kijken voor opties voor een vervolgactie.
Schuifslag	Techniek om de bal te spelen, door de stick over de grond iets naar achter schuiven en vervolgens naar voren 'door de bal heen' te vegen. De stick in de brede greep houden. De bal ligt ter hoogte van de linkervoet. De linkerschouder wijst in de speelrichting. Na het spelen de bal nawijzen met de stick.
Screenen	Het afschermen van de bal met het lichaam voor de tegenstander tijdens het dribbelen van de bal. De balbezitter moet daarbij wel in beweging blijven.
Shadowing	
Shave	Verdedigingstechniek, waarbij de bal één- of tweehandig met een veegbeweging van onderen van de stick van de tegenstander wordt gehaald/geveegd. Dit kan met de backhand, als ook met de forehand. <i>Backhand shave:</i> de tegenstander in balbezit van (rechts-) achter benaderen. De stick in de linkerhand houden. Het stickblad open houden, zodat de platte kant naar boven wijst. De stick plat op de grond en tussen de bal en voeten van de tegenstander plaatsen. Met een snelle polsbeweging de bal van onderen van de stick van de tegenstander 'shaven'. De bal naar je toetrekken voor de vervolgactie naar rechts. <i>Forehand shave:</i> de tegenstander in balbezit van links benaderen. De stick in de rechterhand houden. De stick tussen de bal en voeten van de tegenstander plaatsen. Met een snelle polsbeweging de bal met de forehand van onderen van de stick van de tegenstander 'shaven'. De bal naar je toetrekken voor de vervolgactie.



Shielden	De stick tijdens de dribbel zo gebruiken, dat de tegenstander de bal niet direct kan spelen. De stick bewust over de bal zetten kan leiden tot stick afhouden en dat is niet toegestaan.
Shuffle	Het naar voren en achter halen van de bal als passeer-beweging. De bal ver voor het lichaam drijven. In de buurt van de tegenstander de bal met de haak terughalen tot onder het lichaam. Daarna versnellen naar links- of rechtsvoor langs de tegenstander.
Side pockets	De zones bij de zijlijn binnen het 23 meter-gebied, gerekend in de ruimte achter het streepje kop cirkel. (zie ook 'Side-pocket press').
Side pocket-press	Verdedigend systeem waarbij de tegenstander in de 'side pockets', de ruimtes links- en rechtsachter binnen hun 23 meter-gebied (gerekend in de ruimte achter het streepje kop cirkel), druk op de bal krijgt.
Side stop	Aannametechniek. Schijnbeweging tijdens de aanname, waarbij de bal met de stick naar de rechterkant van het lichaam wordt begeleid. Dreigen de bal voor het lichaam aan te nemen door naar de bal toe te stappen. De bal voor het lichaam op de forehand aannemen of doen alsof de bal wordt aangenomen. De bal voorbij het lichaam laten rollen of begeleiden naar positie rechts van het lichaam. Bal uit de passlijn halen en versnellen.
Slaan van de bal	Techniek om de bal te spelen. Zie ook 'Lange slag' en 'Drive'. Stick in de V-grip. De bal ligt ter hoogte van of voor de linkervoet, niet te ver en niet te dicht bij het lichaam. Handen bij elkaar bovenaan de stick. De ellebogen licht gebogen, de armen vrij van het lichaam. De linkerschouder wijst in de slagrichting. Knieën en romp licht gebogen, rechte onderrug. De haak van de stick wijst tijdens de achterzwaai naar boven. Tijdens het raken van de bal zijn de armen gestrekt. Tegelijkertijd het lichaamsgewicht van het achterste been op het voorste been brengen. Slaan is een gecombineerde beweging van romprotatie, armenzwaai en polsbeweging. De bal in de nazwaai nawijzen, de haak van de stick wijst weer omhoog.
Slapshot	Scorings- en passtechniek. De handen goed uit elkaar. De bal ligt dicht bij het lichaam. Een korte achterzwaai maken met de stick. Met een felle korte beweging de bal in het doel slaan/"slappen". De bal 'nawijzen' met de stick.
Spelconcept/spelsysteem	Door coach en spelers gemaakte afspraken over posities en taken binnen een team, met als doel om op korte of lagere termijn een goed resultaat te behalen met het team. Spelconcept = Formatie (opstelling van de spelers in het veld) + Systeem (beweging t.o.v. elkaar/tegenstander).
Spelend leren	Trainen met als hoofddoel het hebben van plezier in het hockeyen.
Spelfase(s)	Een verdieping binnen 1 van de 3 hoofdfuncties van het hockeyspel. De geformuleerde spelfases door de KNHB



	Academie zijn: uitverdedigen, opbouwen, kansen scheppen, storen, vertragen en kansen verijdelen.
Split vision	Term die aangeeft, dat de balbezitter tijdens het dribbelen oog moet hebben voor de bal en de omgeving voor zich.
Staffelen	Het positie kiezen ten opzichte van het eigen doel, de balpositie, de medespeler(s) die direct voor je staat/staan en de tegenstander.
Steal	Verdedigingstechniek, waarbij de bal van bovenaf van de stick van de tegenstander wordt gehaald. De tegenstander in balbezit van (rechts-) achter benaderen. De stick in de linkerhand en het stickblad half open. De haak wijst naar beneden. De stick over de stick van de balbezitter tegen de bal plaatsen. Met een snelle polsbeweging de bal naar rechts brengen en zo van de balbezitter zijn stick 'stelen'. De bal naar je toetrekken voor de vervolgactie.
Sweep	Verdedigingstechniek. Zie ook 'Shave'.
Switchen	Het wisselen van positie door twee spelers, meestal in een dynamische spelsituatie. Dit kan zowel in de breedte (breedteswitch) als in de diepte (lengteswitch).
T	
Tackle back	Terug verdedigen op een balbezittende tegenstander na balverlies. De tegenstander in balbezit van (rechts-)achter benaderen. De bal afpakken door middel van een jab, steal of shave.
Taco 3D	Aerial techniek, vernoemd naar oud-international Taco van den Honert. De 3D is een (driedimensionale) passeerbeweging. Bijvoorbeeld: omhoog/rechtdoor – zijwaarts in de lucht – rechtdoor in de lucht en weer laten neerkomen.
Tactiek	Door coaches en/of spelers doordachte manier van spelen in balbezit, niet-balbezit en in de omschakeling om ervoor te zorgen, dat het doel wordt bereikt.
Tip in	Scoringstechniek, waarbij na een voorzet met één keer raken wordt geprobeerd te scoren. Stick met één of twee handen vasthouden. De stick bij het veld houden. Anticiperen op de voorzet. De stick op het moment van raken stil houden. De richting van de tip wordt bepaald door de hoek van het stickblad: stickblad open -> bal gaat omhoog. Bij een vlakke bal is het mogelijk de stick horizontaal te houden, waardoor er een groter raakvlak ontstaat (de krul wijst omhoog). Bij een hoge bal: de stick meer verticaal en de bal met de haak of steel spelen. Kan zowel met forehand als met backhand en zowel met horizontale stick als met verticale stick.
To track in	Met de bal vanuit de verdediging het middenveld in lopen.
TRAD-principe	Tempo – Richting – Afstand – Druk.



Trainings situatie	Situatie van de training die gekenmerkt wordt door oefenstof, organisatie, uitleg en begeleiding.
Transfer	Spelverplaatsing in de breedte van het veld.
Trappetje	Passeertechniek over de forehand van de tegenstander. Richting de tegenstander drijven. De bal rechts voor het lichaam brengen. Dreigen langs de backhandzijde van de tegenstander te gaan, door het stickblad open te zetten of door een schijnpass naar rechts. Met een korte felle slag op de bal voor de voeten langs breed spelen. Vervolgactie: bijv. eenhandig met links langs de tegenstander versnellen en vervolgens naar rechts drijven om af te snijden. Kan ook met de backhand.
Triangel (rechts passeren)	Passeerbeweging rechts of links langs de tegenstander. De linkervoet staat voor de rechtervoet. De bal ligt voor de linkervoet, het lichaamsgewicht op het linkerbeen. De bal met de backhand schuin terughalen naar de rechtervoet, buiten bereik van de tegenstander. Het lichaamsgewicht op het rechterbeen brengen. De bal naar rechts, langs de tegenstander brengen. Om de tegenstander op de forehand te passeren, de beweging tegengesteld doen.
Turn over	Schakelmoment, waarbij het team gaat van balbezit naar niet-balbezit (balverlies) of van niet-balbezit naar balbezit (bal veroveren).
Twee om twee	Strafcorner verdediging, waarbij in de startpositie twee spelers links van de keeper starten en twee spelers rechts van de keeper.
U Uitverdedigen	Het voorwaarts brengen van de bal in BS0 en BS1 (vanaf elftalhockey).
V Verdediger binden door de balbezitter	Oplopen met de bal met voldoende dreiging, waardoor de tegenstander gedwongen wordt naar de balbezitter toe te bewegen, om deze dreiging te elimineren. Doel van het binden kan zijn om ruimte te creëren voor een medespeler, die vervolgens kan worden aangespeeld.
Verdediger binden door speler van de balbezittende partij	Een, voor de tegenstander, dreigende positie innemen of vrijlooptactie maken, zodat deze tegenstander gedwongen wordt rekening te houden met deze speler. Doel van het binden kan zijn om ruimte te creëren voor een medespeler in balbezit.
Verkorte polsslag	Slagtechniek om de bal snel te kunnen spelen. Vaak gebruikt als scoringstechniek. De bal niet te ver voor het lichaam (ca. 40–50 cm.). De handen bij elkaar iets onder de bovenkant van de stick (verkorte greep). Korte achterzwaai, slaan vanuit een polsbeweging. Felle korte slag, evt. gebruik maken van een lusbeweging in de achterzwaai. Handen blijven voor de knieën, op het moment van raken in de stick knijpen en gewicht op het linkerbeen. De linkerschouder boven de



	linkerknie houden. Doorzwaaien en de bal nawijzen met de stick.
Versnellingsprincipe	In voorwaartse richting versnellen om een overtal in een specifieke zone te realiseren (in 1 of meerdere ketens).
V-grip	Zie dubbele V-grip.
Vision	Overzicht houden tijdens het drijven, door over de bal kijken.
- No vision	Een gebrek aan overzicht, waardoor al dan niet bewust een 'blinde' pass of actie volgt.
- Full vision	De bal voor je uitspelen en op snelheid erachteraan rennen, waarbij je veel overzicht hebt.
Volle druk	Druk tegen BS0; de hoogte op het veld van de druk.
<u>W</u>	
'Wat' van het bewegen	Speluitdagingen die er bestaan in het hockeyspel. Deze zijn direct gerelateerd aan de spelfases: uitverdedigen, opbouwen, kansen scheppen, storen, vertragen en kansen verijdelen.
<u>Z</u>	
Zone-dekking	Verdedigen van een bepaald gebied (ten opzichte van balkant en ballijn en in samenwerking met medespeler(s) in dezelfde linie (horizontaal) of lijn (verticaal). Verdedigend principe, waarbij de verdediger een deel van het veld (zone) verdedigt in plaats van het verdedigen van een directe tegenstander.
Zone-man-dekking	Verdedigen van een directe tegenstander in een bepaald gebied (b.v. bij helpkant; bij tegenstander die achter de ballijn gaat lopen; bij overnemen door een medespeler). Verdedigend principe aan de helpkant van het veld, waarbij de verdediger zich op afstand van zijn directe tegenstander opstelt, naar de as van het veld.

**Bijlage 1 – Vakblad Hockeyvisie**

Neem nu een jaarabonnement op Hockeyvisie

Hockeyvisie is bedoeld voor iedereen die als opleider, trainer en/of coach actief is in de hockeysport binnen tophockey, breedtehockey, Jongste Jeugd en/of technisch management. In iedere artikelenreeks worden visies gedeeld, kanttekeningen geplaatst, nieuwe ontwikkelingen gemeld en wetenschappelijke onderbouwing aangeboden. Hockeyvisie is een uitgave van de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB), is onafhankelijk en wil alle kennis die beschikbaar is op het gebied van opleiden en coachen met liefhebbers delen.

Per kwartaal worden er 6 artikelen voor de verschillende doelgroepen gepubliceerd.

- Losse verkoop per artikel: € 2,00 (excl. eenmalige verzendkosten)
 - Abonnement (24 artikelen): € 35,00 (incl. verzendkosten)
 - Oude jaargang(en): € 30,00 (per jaargang incl. verzendkosten)
- Voor aanvraag van de oude jaargangen kunt u een mail sturen naar: birgitt.boks@knhb.nl*

Indien u nu een abonnement afsluit ontvangt u uiteraard ook de eerder dit jaar verschenen artikelen!

Het abonnement wordt stilzwijgend verlengd met 1 jaar. U kunt uw abonnement schriftelijk opzeggen (per mail of per brief) tot uiterlijk 1 maand voor het verstrijken van de abonnementsperiode, die loopt van 1 januari t/m 31 december.

JA, ik sluit een jaarabonnement af voor € 35,00 per jaar.

Naam: _____ Voorletters: _____ m/v
Adres: _____ Postcode: _____
Woonplaats: _____ Land: _____
E-mail: _____ Telefoon: _____

Huidige functie:
Trainersdiploma:

Voor de betaling van het abonnementsgeld:
 machtig ik de KNHB Academie om het bedrag van mijn giro-/bankrekening af te schrijven.

Giro-/bankrekeningnummer:

Datum: _____ Handtekening: _____

De antwoordstrook kunt u per post sturen naar: KNHB Academie, t.a.v. Birgitt Boks, Postbus 2654, 3430 GB Nieuwegein. Mailen kan ook naar: birgitt.boks@knhb.nl

Bijlage 2 – Voorblad artikel Hockeyvisie

**KNHB**KONINKLIJKE NEDERLANDSE
HOCKEYBOND**1^b**

Maart 2014

Hockey *VISIE*

Tijd winnen door in de toekomst te kijken

DOELGROEP: **BREEDTEHOCKEY – VELD**

Hockeyvisie is bedoeld voor iedereen die als opleider, trainer en/of coach actief is in de hockeysport binnen top hockey, breedte hockey, Jongste Jeugd en/of technisch management. In iedere artikelenreeks worden visies gedeeld, kanttekeningen geplaatst, nieuwe ontwikkelingen gemeld en wetenschappelijke onderbouwing aangeboden. Hockeyvisie is een uitgave van de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB), is onafhankelijk en wil alle kennis die beschikbaar is op het gebied van opleiden en coachen met liefhebbers delen.

www.knhb.nl

De KNHB Academie biedt hockeyverenigingen ondersteuning bij het ontwikkelen van het technisch beleid en technisch kader. Daarbij richt de KNHB Academie zich op drie pijlers: deskundigheidsbevordering, verenigingsadvies technisch beleid en opleidingen. Meer informatie over de KNHB Academie is te vinden op www.knhb.nl.



Tijd winnen door in de toekomst te kijken

Het is lastig als je minder bekend bent met een bepaalde situatie dan anderen. Kom je een verkeersplein in Londen - met alle linksrijders - ook zonder kleerscheuren over? En: probeer als niet-hockeyer maar eens mee te trainen met ervaren hockeyers. Soms gebeurt het dat je letterlijk 1-0 achter staat nog voordat je begrepen hebt hoe de oefenvorm gespeeld moet worden. Waar moet de bal wanneer heen? Waar moet ik vervolgens naartoe lopen? Krijg ik de bal nog terug? Moet ik daar nog iets voor doen? Hoe komt het dat ervaren spelers beter gedijen in complexe patronen? En welk voordeel halen zij hier uit?

Door Marjan Kok



Wie is Marjan Kok?

Marjan Kok is bewegingswetenschapper en werkt bij EXPOSZ - een opleidings-, advies- en onderzoekscentrum voor Sport en Zorg - dat verbonden is aan de Faculteit der Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit. Zij is gespecialiseerd in het onderwerp motorisch leren en 'vertaalt' wetenschappelijke kennis naar de sportpraktijk. Op het gebied van motorisch leren geeft ze advies en scholing aan trainer/coaches, gymdocenten en sportorganisaties.

De werkelijkheid is complex. Wonderbaarlijk is het hoe we in staat zijn om in complexe patronen de weg te vinden. Hoe kunnen automobilisten feilloos navigeren over een druk verkeersplein om uiteindelijk op de juiste weg richting bestemming uit te komen? Als niet-hockeyer springt mij al kijkend naar een hockeywedstrijd vooral het snelle positiespel in het oog. Er gebeurt ontzettend veel in korte tijd, het speltempo ligt hoog: een stuk hoger dan bij voetbal. Dat maakt hockey een prachtige sport om naar te kijken én een complex spel om te spelen. Hoe weet Naomi van As via de rechterflank Kim Lammers te vinden, die precies op tijd verschijnt voor een tip-in? Of hoe komt het dat Rogier Hofman, op volle snelheid liggend en met een tegenstander naast

hem lopend, 'blindelings' een pass op maat kan geven aan een eveneens op volle snelheid sprintende Billy Bakker?

Superioriteit van experts

Onderzoek uit de jaren zestig en zeventig naar de verschillen tussen schaakexperts en beginnende schakers brengt ons dichterbij een antwoord op deze vragen. In dit onderzoek keken schakers kort naar de positie van stukken op het speelbord. De bekeken opstelling betrof één van de vele mogelijke opstellingen uit de middenfase van het spel. Experts bleken beter in het onthouden van de specifieke posities van de stukken dan beginners, en presteerden zo goed als foutloos (de Groot, 1965). In een vervolgonderzoek (Chase & Simon, 1973) kwam een interessante



Spelmaker Maartje Paumen zet de patronen uit.

Tijd winnen door in de toekomst te kijken

bevinding naar voren: als de stukken op een *willekeurige plek* op het schaakbord werden geplaatst, was het verschil in prestatie tussen experts en beginners op slag verdwenen. De superioriteit van experts gold dus alleen bij het herkennen en onthouden van spelspecifieke posities. Hieruit is op te maken dat het succes van experts waarschijnlijk niet te verklaren is door een beter geheugen, maar dat zij door ervaring in staat zijn hun geheugen slimmer te gebruiken. Zij keken niet naar de positie van elk stuk afzonderlijk, maar zagen een patroon: ze keken naar de functies van de verschillende stukken en de mogelijke zetten die gedaan konden worden. Specifieke ervaring in een tak van sport lijkt ervoor te zorgen dat je in een veelheid van informatie betekenisvolle gehelen herkent. Hierdoor wordt de situatie minder complex en is deze makkelijker te onthouden.

Experts zijn door ervaring in staat hun geheugen slimmer te gebruiken

Spelpatronen herkennen

Vertaald naar het hockey betekent dit dat een onervaren hockeyer 22 mannen of vrouwen in een veld rond ziet rennen met één bal, terwijl een ervaren speler betekenisvolle gehelen herkent. Hij herkent bijvoorbeeld een ondertal- of overtalsituatie, man- of zonedekking. Of het gehanteerde spelsysteem (4-3-3 of 4-4-2). Ook herkent hij veelvoorkomende spelpatronen: bijv. een full press of een speelwijze gebaseerd op een spelmaker. En in de zaal: het spelen van een 'dobbelsesteen vijf' of spelen met het systeem 'huis'. Het herkennen van deze patronen zou - als de resultaten voor schakers ook gelden



Naomi van As leest het spel.

voor hockeyers - ervoor zorgen dat de speler posities beter kan onthouden. Dat zou op zichzelf een wetenswaardig gegeven zijn, maar interessanter is natuurlijk de vraag of een speler hier beter van gaat hockeyen.

Tijdwinst door patroonherkenning?

Hebben experts voordeel van hun vermogen om patronen te herkennen? Zo ja, waar bestaat dit voordeel dan uit? Terug naar het schaakonderzoek van de Groot (1965): op het moment dat de schaakexperts een fout maakten in het onthouden van de spelspecifieke posities, zetten zij vaak een patroon neer dat in het spel zou kunnen volgen op de 'juiste' opstelling. De fout bestond uit het feit dat ze onbewust één of meerdere zetten vooruit dachten. Een opvallende bevinding, die er op zou kunnen wijzen dat het herkennen van patronen ervoor zorgt dat experts kunnen voorspellen wat er gaat gebeuren:

ze kunnen anticiperen op het vervolg van het spel.

Betekenis voor hockey

Voor het hockey zou dit betekenen dat een speler beter in staat is om te anticiperen als hij spelpatronen herkent. Hierdoor kan hij eerder beslissen en heeft hij meer tijd beschikbaar om op een goede positie te verschijnen. Zodra Naomi van As herkent dat Maartje Paumen de 'press' opvoert op het middenveld, kan zij ervoor kiezen om positie te zoeken in de diepte, nog voor het moment dat Paumen de bal daadwerkelijk in bezit heeft. Hetzelfde geldt voor Billy Bakker die aan het aanzetten van Rogier Hofman herkent dat hij eenzelfde voorwaartse snelheid moet ontwikkelen om op tijd de pass te kunnen aannemen. Op deze manier lijkt een speler die het spel goed kan lezen alle tijd van de wereld te bezitten. Deze tijdwinst zou in een snel spel als hockey doorslaggevend kunnen zijn. Het herken-

Tijd winnen door in de toekomst te kijken

nen van patronen en anticiperen is een vaardigheid waarin topspelers zich kunnen onderscheiden. Van Teun de Nooyer werd bijvoorbeeld gezegd dat hij altijd iets vooruit dacht en handelde ten opzichte van de overige spelers en daarom ook amper geblesseerd is geweest.

Patroonherkenning in basketbal

Nu is schaken - voorzichtig uitgedrukt - niet zo dynamisch als een balsport als hockey. In balsporten veranderen spelpatronen niet per beurt, maar continu. De sport waarin het meest onderzoek

ketballers. Met behulp van zeer ervaren basketbalcoaches werden beelden van spelsituaties geselecteerd die basketbalspecifieke spelpatronen bevatten. De beelden waren opgenomen vanaf een verhoogd platform op het midden van het veld en lieten een half basketbalveld zien. Op deze speelhelft waren tien spelers actief (vijf aanvallers en vijf verdedigers). Tijdens het onderzoek zaten de basketballers in een stoel op ruim vier meter afstand van een groot scherm, waarop het beeldmateriaal werd getoond. Zowel de ervaren als onervaren basketballers

niet naar statische beelden, maar naar korte filmpjes van dezelfde twaalf spelsituaties. De filmpjes werden na zeven seconden vervangen door een leeg speelveld. De basketballers moesten vervolgens de posities weergeven van het moment waarop de film stopte. De volgorde van de twee condities werd afgewisseld tussen de verschillende proefpersonen.

De echte topspeler is in staat om enkele zetten vooruit te denken



Anticiperen is een kwaliteit van een topspeler.

is gedaan naar patroonherkenning en anticipatie is basketbal. Zo onderzochten Gorman e.a. (2012) of de verschillen, die in het schaakonderzoek gevonden werden tussen beginners en experts, in het basketbal bevestigd konden worden.

Hiervoor selecteerden zij zestien ervaren basketballers met gemiddeld 11,8 jaar ervaring in de regionale en nationale competitie, en zestien onervaren bas-

werden in twee condities getest.

In de ene conditie keken zij naar een statische afbeelding van een spelsituatie. Na zeven seconden werd dit beeld vervangen door een leeg speelhelft vanuit identiek perspectief. De taak van de basketballers was om de posities van de aanvallers, verdedigers en de bal m.b.v. een muis op het beeldscherm weer te geven. Dit deden zij in totaal voor twaalf spelsituaties. In de andere conditie keken de spelers

Onbewust vooruit kijken

Met deze onderzoeksopzet konden de onderzoekers het vermogen om spelpatronen te onthouden vergelijken tussen beginnende en gevorderde spelers. Ook was het mogelijk te kijken of het uitmaakt als gebruik gemaakt wordt van statische afbeeldingen (vergelijkbaar met schaken) of dynamische beelden (meer vergelijkbaar met balsporten). Om te kunnen achterhalen of - en in hoeverre - de spelers onbewust 'vooruit keken', vergeleken de onderzoekers de antwoorden van de basketballers niet alleen met de antwoordsleutels van de posities op de statische afbeelding of op het laatste moment van de film, maar ook met antwoordsleutels van aparte filmframes die (één per 40 milliseconden) gedurende twee seconden na het moment van stoppen gemaakt werden. Dit resulteerde in 51 antwoordsleutels die vervolgens per spelsituatie vergeleken werden met de gegeven antwoorden van de basketballers.

Rol van ervaring

Als de antwoorden van de ervaren en onervaren basketballers werden vergeleken met de eerste antwoordsleutel (daadwerkelijk getoonde posities van aanvallers, verdedigers en de bal), dan bleek dat de

Tijd winnen door in de toekomst te kijken



Duel om de bal in een volle sprint en toch overzicht houden.

ervaren basketballers beter presteerden dan de beginners. Deze verschillen waren significant en aanwezig in beide condities (statische beelden en filmpjes). Ervaren spelers waren dus - net als de geoefende schakers in eerder onderzoek - beter in staat om patronen te herkennen en te onthouden dan beginners.

Door patronen te herkennen lees je het spel beter

Als gekeken werd met welke van de antwoordsleutels de antwoorden van de beginners en gevorderden het beste

overeen kwamen, dan bleken deze voor zowel de beginners als gevorderden 'in de toekomst' te liggen. Het antwoord van de beginners kwam gemiddeld het beste overeen met het beeld dat 118 milliseconden (bij de statische beelden) en 68 milliseconden (bij de filmpjes) na het laatste beeld zou liggen. Voor gevorderden lagen deze waarden nog verder 'in de toekomst' (respectievelijk 168 en 185 milliseconden). Dit verschil tussen beginners en gevorderden was wederom significant en wijst erop dat de ervaren basketballers in plaats van wat er op het moment zelf gebeurt, zien wat 'er zal gaan gebeuren' en dus intuïtief lijken te anticiperen.

Fracties van seconden

In de studie van Gorman e.a. (2012) gaat het over fracties van seconden. Kunnen

deze fracties ook daadwerkelijk een verschil maken in prestatie? Hier volgen twee voorbeelden om een indruk te geven van de tijdspanne waar het over gaat:

- De reactietijd van een mens bedraagt ongeveer 200 milliseconden. Zoveel tijd hebben we nodig om te reageren op een plotselinge verandering in de omgeving. Deze reactietijd loopt op als er meerdere manieren zijn om te reageren en er dus beslist moet worden.
- Cristiano Ronaldo legde in 2012 in een wedstrijd tegen Atlético Madrid 96 meter af in 10 seconden, wat neerkomt op een gemiddelde snelheid van 33,5 km per uur. Stel dat we een beginnende en ervaren hockeyer zouden hebben met dezelfde uitzonderlijke sprintkwaliteiten als Ronaldo. Verder nemen we voor dit voorbeeld aan dat deze hockeyers

Tijd winnen door in de toekomst te kijken

vergelijkbare prestaties laten zien met de basketballers in het onderzoek van Gorman e.a. (2012). In dit speciale geval leveren de 117 milliseconden die de ervaren hockeyer extra heeft door eerder te anticiperen hem een voorsprong op van ruim een meter!

Conclusie

Hoewel de basketballers in het onderzoek niet echt participeerden in de spelsituatie - maar er als elfde man naar keken - komt dit onderzoek meer in de buurt van de echte balspelsituatie dan het geval was in voorgaand onderzoek van Gorman e.a. (2012). De onderzoeksresultaten wijzen er sterk op dat het kunnen herkennen van spelpatronen een belangrijke vaardigheid is voor balsporters. Door patronen te herkennen lees je het spel beter en kun je het verloop van het spel beter voorspellen om hier vervolgens weer je voordeel mee te doen. Dit voordeel betreft fracties van seconden. Hierdoor betaalt de tijdswinst zich vooral uit als je moet presteren onder tijdsdruk en het speltempo erg hoog is.

Betekenisvolle spelsituatieve trainingen ontwerpen: train the game

Implicaties voor de trainingspraktijk

In een eerdere studie geven Gorman e.a. (2011) aan dat gedetailleerde sport specifieke kennis over posities van spelers ten opzichte van elkaar én het opdoen van 'real life' ervaring in de specifieke sport belangrijke factoren zijn om te leren anticiperen op spelsituaties. Op basis hiervan en het onderzoek uit 2012 kun je de volgende suggesties overwegen:

- Laat sporters zoveel mogelijk ervaring opdoen in de verschillende systemen en spelpatronen die zich binnen

het hockey voordoen.

- Bespreek de 'betekenisvolle eenheden'. Benadruk deze in een tactische bespreking. Leer spelers deze ook 'real life' herkennen door het spel op bepaalde momenten stil te leggen en samen te bespreken wat er met de 'betekenisvolle eenheden' gebeurt.
- Leer spelers de taal van de sport te spreken door de 'betekenisvolle eenheden' een naam te geven. Hiervoor kun je standaardbegrippen gebruiken als 'mandekking' en 'zoneverdediging'. Ook kun je metaforen bedenken (bijvoorbeeld kerstboomopstelling) die aansluiten bij de belevingswereld van de spelers (of het jaargetijde) en/of deze gebruiken als 'codetaal' die niet bekend is bij een concurrerend team.

Zo leren de sporters gehelen, functies en mogelijkheden zien, net als de schakers in het onderzoek uit de jaren zestig en zeventig.



Visualiseren met behulp van een tactiekbord.

Tijd winnen door in de toekomst te kijken



Duel met de keeper, maar meteen gefocust op een mogelijke rebound.

Bronnen

- Chase, W.G., & Simon, H.A. (1973). Perception in chess. *Cognitive psychology*, 4, 55-81. In: Gorman, A.D., Abernethy, B., Farrow, D. (2012). Classical pattern recall tests and the prospective nature of experts performance. *The quarterly journal of experimental psychology*, 65 (6), 1151-1160.
- Gorman, A.D., Abernethy, B., Farrow, D. (2012). Classical pattern recall tests and the prospective nature of experts performance. *The quarterly journal of experimental psychology*, 65 (6), 1151-1160.
- Gorman, A.D., Abernethy, B., Farrow, D. (2011). Investigating the anticipatory nature of pattern perception in sport. *Memory & Cognition*, 39, 894-901.
- Groot, de A.D. (1965). Thought and choice in chess. The Hague, The Netherlands: Mouton. In: Gorman, A.D., Abernethy, B., Farrow, D. (2012). Classical pattern recall tests and the prospective nature of experts performance. *The quarterly journal of experimental psychology*, 65 (6), 1151-1160.

<http://www.welingelichtekringen.nl/sport/99808/ronaldo-sprint-bijna-even-snel-als-usain-bolt.html>

Hockeyvisie is een uitgave van de KNHB. © 2014 KNHB, Nieuwegein. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door printouts, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Per kwartaal verschijnen 6 artikelen van Hockeyvisie. Hockeyvisie is verkrijgbaar via de webshop van de KNHB. Kosten per artikel bedragen € 2,00 (excl. eenmalige transactiekosten à € 0,85). Voor € 35,00 kunt u een jaarabonnement aanschaffen.

Hiervoor ontvangt u 24 artikelen van Hockeyvisie automatisch in uw mailbox.

Redactieraad: Carel van der Staak, Lutger Brenninkmeijer, Ewout Schröder, Afke van de Wouw

Coördinatie en teksten: KNHB **Vormgeving:** A.design

Fotografie: KNHB / Frank Uijlenbroek, Koen Suyk

Contact: academie@knhb.nl

Deze tekst is vanuit praktisch oogpunt geschreven in de mannelijke vorm. Overal waar de term 'spelers' staat vermeld, doelen we eveneens op speelsters. Dit geldt tevens voor andere gebruikte mannelijke vormen.