

Zaalhockey tips voor Keepers

Inleiding

Dit document is bedoeld als beknopte richtlijn voor hockey keepers, die actief zijn in de zaal. Het is in eerste instantie bedoeld voor de keepers zelf, maar is ook handig voor trainers en/of coaches, aangezien er nog altijd veel vragen zijn over de rol van de keeper in de zaal. Wij denken dat het opvolgen van onderstaande tips een bijdrage kan leveren aan het verhogen van de kwaliteit van de keepers in de zaal en daarmee ook de kwaliteit van het zaalhockey in het algemeen.

Dit zijn de richtlijnen, die we in dit document willen behandelen.

Sommige tips zijn specifiek voor het keepen in de zaal, maar veel regels zijn ook van toepassing als je op het veld keepet.

Tip 1: Kom uit je hok

Tip 2: Hou de bal laag

Tip 3: Verklein je hoek

Tip 4: Gebruik je handen

Tip 5: De speler met de bal is voor jou!

Tip 6: Zorg dat je de regels kent

Tip 7: Loop uit bij de corner

Tip 8: Training is training

Tip 1: Kom uit je hok!

Veel keepers voelen zich prettig als ze lekker tussen de doelpalen, dus spreekwoordelijk "in hun hok", staan. Wat je je misschien niet beseft is dat de kans dat de tegenstander kan scoren het grootst is, als je juist daar blijft staan. Het voordeel dat een keeper heeft boven een veldspeler is dat deze binnen de cirkel ieder deel van zijn of haar lichaam mag gebruiken om de bal te stoppen en weg te werken. De hele cirkel is dus van jou! Kom dus van die doellijn af en zoek je tegenstander maar lekker op. Maak het ze vooral lastig om een doelpunt bij jou te maken. Hier komen we straks ook nog op terug bij "verklein je hoek".

Tip2: Hou de bal laag.

In tegenstelling tot het veldhockey kun je in de zaal (helaas) niet lekker uithalen met je stick, hand of klomp om de bal weg te werken. Je mag de bal alleen stoppen en daarna over de grond wegwerken. Dit valt in de praktijk niet altijd mee, vooral omdat je vaak meer geduld moet hebben dan op het veld, waar je vaak in één beweging de bal kan wegwerken. Wat belangrijk is, is dat je altijd zo goed positie kiest tussen de bal en de goal nadat je de bal gestopt hebt. Hierdoor hou je de kans op een effectieve rebound van je tegenstander beperkt. Probeer de bal onder controle te brengen en werk de bal daarna weg over de grond.

Tip 3: Verklein je hoek

Dit is zo'n typische keepers aanwijzing, die meer op wiskunde lijkt dan op sport. Het heeft eigenlijk te maken met het feit dat het voor een speler lastiger is om een doelpunt te maken als je vlak voor zijn of haar neus staat, dan wanneer je bijvoorbeeld in je goal staat. De term "verklein je hoek" zou je dus ook kunnen vervangen door "loop snel op die speler met de bal af". Niet alleen wordt het technisch gezien lastiger om een doelpunt te maken, het maakt ook nog eens behoorlijk indruk op zo'n speler als er ineens een keepers op hem of haar af komt "stormen". Een bijkomend voordeel van de zaal is dat de cirkel veel kleiner is dan op het veld. Binnen een paar stappen ben je er dus al. Doe het dan ook!

Tip 4: Gebruik je handen

Vroeger mocht een keeper alleen zijn of haar handen gebruiken om een bal te stoppen. Sinds enige tijd is dit veranderd en mag de keeper de bal ook wegspeelen met de hand. Dit wordt nog betrekkelijk weinig in de praktijk gebracht, maar met name zaalhockey wordt laag bij de grond gespeeld (de bal mag niet omhoog) en dus kan met name de linkerhandschoen uitstekend gebruikt worden als een extra middel om een actie van een aanvaller te onderbreken. Sla die bal maar weg, maar houd de bal wel laag.

Tip 5: De speler met de bal is voor jou!

Je hebt het waarschijnlijk allemaal wel eens meegemaakt; er breken een aantal aanvallers uit en komen samen op je af. Eén van je eigen verdedigers probeert nog te hulp te schieten, maar wat moet je doen? Welnu: dit is heel simpel: de speler met de bal is altijd voor de keeper! Zorg dat je medespelers dit ook weten: jij pakt de speler met de bal en je verdediger dekt de andere speler(s) af. Omdat alles in de zaal heel snel gaat en omdat de zaal vrij klein is, is het niet altijd noodzakelijk om als keeper een daadwerkelijke actie te maken. Het is vaak voldoende om de aanvaller de doorgang te versperren en zodoende je medespelers de tijd te geven terug te komen.

Tip 6: Zorg dat je de regels kent

Zorg dat je op de hoogte bent van de spelregels. Niet alleen weet je hierdoor wat je zelf wel of niet mag doen, maar je kunt hierdoor ook anderen erop wijzen. Wat in de praktijk een soms wat lastige regel is om rekening mee te houden is die van het liggend spelen. Als keeper mag je alleen een bal liggend spelen, als de bal in de cirkel ligt. Zodra die buiten de cirkel komt, moet je ervan afblijven zolang je ligt! Wat ook een lastig fenomeen is, is het laag houden van de bal. Het afketsen van een bal die hoog wordt ingeschoten is in principe geen fout, maar een lage bal die door jouw toedoen omhoog gaat is dat wel. Een bal die je expres over je eigen achterlijn schiet kost je een strafcorner, maar als die afketst en hij gaat over de achterlijn is er niets aan de hand. Een goede keeper probeert alles eruit te laten zien als een afketsende bal. Dit is natuurlijk lastig, maar valt in principe wel aan te leren.

Tip 7: Loop uit bij de corner

Een keeper, die uitloopt bij een strafcorner, heeft meer kans om een ingeschoten bal tegen te houden, dan als deze in de goals zou blijven staan. Loop daarom altijd uit richting de aanvaller die de bal in gaat schieten.

Daarbij is het belangrijk voor een keeper om voor jezelf de strafcorner in de zaal een paar keer te oefenen. Hoever kan je uitlopen; kies je een paar passen of ga je er helemaal voor. Dit is voor een keeper dus heel persoonlijk en heeft te maken met snelheid, reactievermogen en atletisch vermogen.

Kies je ervoor om volledig uit te lopen dan is het belangrijk dat door blijft lopen tot vlak voor er ingeschoten gaat worden. Als de bal wordt afgeschoven kan je nog proberen deze te onderscheppen middels een sliding, maar normaal gesproken lossen de andere teamgenoten dit op die na jouw uitgelopen. Het is dus super belangrijk om de verdedigende strafcorner met je team goed te oefenen. Hierbij kan worden besproken hoe de rollen verdeeld zijn bij de verdedigende corner. Dit is ook een goed punt waarover je met je trainer of coach van gedachten kan wisselen. Immer hij staat er verder vanaf en kan je hierover ook waardevolle tips geven.

Tip 8: Training is training

Tot slot nog iets over de keepers die meedraaien tijdens de trainingen van hun elftal. Een keeper is ook in de zaal geen schietschijf! Als je meedoet met de training van je elftal dan moet dit ook voor jou een zinvolle training zijn en moet je je bijvoorbeeld kunnen werken aan de in dit stuk beschreven tips. Als je vindt dat je moet uitlopen maar je dat gewoon doet; het is een beetje raar als de trainer zegt dat je in je goal moet blijven staan als je dat in de wedstrijd niet zou doen. Meedoen met de training dus zoals je ook in een wedstrijd zou doen.