

**KNHB**KONINKLIJKE NEDERLANDSE
HOCKEYBOND**3^d**

December 2013

Hockey **VISIE**

Balstart, een andere kijk
op hockey!

DOELGROEP: **TOPHOCKEY – VELD**

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.

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.



Balstart, een andere kijk op hockey!

Herkenning van het spel is een essentiële voorwaarde om binnen de lijnen de juiste beslissing te kunnen nemen. Coaches analyseren uitvoerig wedstrijden. Digitale systemen helpen daarbij een handje. Thomas Tichelman zocht als trainer van het Nationaal heren elftal naar een andere manier van kijken om zo met de spelers tot betere inzichten te komen. Daarbij zocht hij naar nieuwe kapstukken. Zo kwam de term 'Balstart' naar voren. Dit werd het thema van de Regionale Kennis Bijscholing van de KNHB Academie (RKB) van het najaar van 2013: Balstart als nieuw analysemodel. In dit artikel bespreken we definities, praktische toepasbaarheid en hoe je de balstart in (gecontroleerd) balbezit kunt trainen.

Door Lutger Brenninkmeijer



Wie is Thomas Tichelman?

Thomas Tichelman heeft bij Bloemendaal gespeeld. Na zijn opleiding aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding is hij het trainersvak ingerold en bij diverse clubs actief geweest. Rond de jaren '90 was hij technisch manager van Hockeyclub Amsterdam. In die periode startte hij met SportWays, een organisatie voor hockeykampen. Vanaf 1989 is hij nauw betrokken bij de nationale hockeyteams, waar hij bij de heren heeft samengewerkt met achtereenvolgens Maurits Hendriks, Roelant Oltmans, Michel van de Heuvel en Paul van Ass. Hij ondersteunt nu zowel Max Caldas als Paul van Ass bij de uitvoering van de trainingen van beide nationale teams.

Brainstorms bij de KNHB

Tichelman werd in 2004 aangesteld als trainer van het Nationaal heren elftal. Hij was mede verantwoordelijk voor de spelopvatting/spelidee van het team en had de taak een trainingsprogramma op te stellen. Tichelman: "We zaten regelmatig bij elkaar om een heldere visie te ontwikkelen en te bepalen wat de koers was. In de gesprekken die hierop volgden werd op een gegeven moment de hamvraag gesteld: wat zijn de bepalende tactische spelfasen tijdens een wedstrijd? Hoe kunnen we deze inzichtelijk maken om zo makkelijker voor de spelers herkenningspunten mee te geven, zodat ze in het veld beter zelfstandig een beslissing kunnen nemen? Vaak zie je in wedstrijden spelers naar de bank kijken met de boodschap dat ze niet meer weten wat te doen."

*"Zonder
weerstand
geen spel"*

Wil je op het hoogste niveau succes behalen, dan telt elke seconde. Het is dan van groot belang dat spelers continue kunnen reageren op veranderingen in het veld en kunnen vertrouwen op medespelers. Zelfstandigheid, efficiëntie en maximaal rendement zijn daarbij sleutelwoorden.



Figuur 1: Ontwikkelen visie.

We zochten naar aanknopingspunten die herkenbaar zijn voor alle spelers, zodat ze precies weten wat de bedoeling is en er ook naar kunnen handelen."

De start van het balstart-principe

Hoe is het principe van balstart ontstaan? Tichelman vervolgt: "In de tijd met Hans Streeder en Roelant Oltmans viel het kwartje bij mij om twee redenen. In de eerste periode dat ik actief was bij het Nationaal heren elftal, trokken de meeste teams zich terug op hun eigen helft. Dit betekende dat we simpel konden opbouwen met (nagenoeg) geen weerstand en dat het spel pas echt begon rond de middenlijn. De eerste conclusie was dat alle relevante tactische elementen pas daar startten, waar de tegenstanders daadwerkelijke tegenstand gaven. Daar waar duels zijn, moet je het verschil maken. De tweede

Balstart, een andere kijk op hockey!

reden was dat het team gewend was dat de duels vooral rond de middenlijn/half court startten. Totdat we in 2006, voorafgaande aan de WK in Manchester, tegen Engeland speelden. In tegenstelling tot wat ze normaal deden (terug zakken naar hun eigen middenlijn), zetten ze continu druk op onze laatste lijn als wij wilden uitverdedigen. We konden hier moeilijk mee omgaan, hadden er weinig antwoord op. Dus begon het spel al bij onze 23-meterlijn. Dat gaf een heel ander spelbeeld en aan ons de prikkel om het team te helpen bij wisselende omstandigheden.”

“Balstart: de zone waar de tegenstander actief druk geeft op het team in gecontroleerd balbezit en van waaruit het balbezittende team een versnelling inzet.”

Verschillende spelfasen

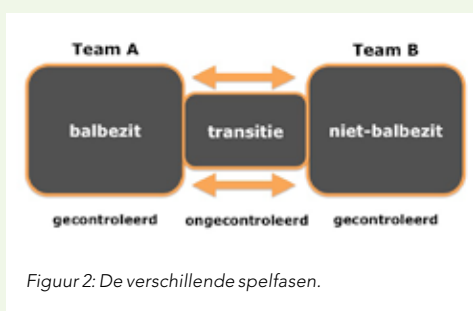
Een wedstrijd kent verschillende spelfasen.

- Eerste fase: het georganiseerde spelgedrag. Zowel het verdedigende als aanvallende spel is ingericht. De spelers weten wat hen te doen staat en proberen de opdrachten zo goed mogelijk uit te voeren.
- Tweede fase: de transitiefase, het omschakelmoment in de wedstrijd. Het verdedigende team komt in balbezit, het balbezittende team verliest de bal en



Continu druk zetten op de bal.

wordt het niet-balbezittende team. Dit is het moment van “chaos”, een moment waarbij je overschakelt naar een andere organisatie. Deze transitiefase is de niet-georganiseerde spelfase. In de transitiefase gebeuren acties die niet gepland zijn. Als we naar de verhoudingen in een wedstrijd kijken, dan is 80% georganiseerd (waarvan 10% vrije slagen en strafcorners) en 20% niet-georganiseerd. Internationaal is een trend waarneembaar dat het gecontroleerd balbezit vermindert naar **50%**.”



Figuur 2: De verschillende spelfasen.

Hoe zet je een wedstrijd naar jouw hand? Dat gebeurt als je het ritme van de wedstrijd kunt bepalen? Dat je zoveel druk op de tegenstander legt dat die in chaos verkeert en de grip op de wedstrijd verliest.

Tichelman doceert: “Dus is het van belang dat je grip krijgt op de georganiseerde spelfase, dat je daar leidend bent. Als coach kijk je in welke fasen je succesvol bent of niet. Om dit goed inzichtelijk te maken is het balstart-principe een handige tool.”

Tichelman: “Het is psychologische oorlogsvoering. Zorg als niet-balbezitter dat de tegenstander geen rust krijgt om te handelen zoals hij wil handelen. Probeer in het hoofd te gaan zitten van de balbezittende partij. Dat doe je door continu druk te zetten op de bal. Je krijgt dan de volgende optelsom: druk = geen tijd = geen gewenst ritme = geen controle = geen vertrouwen. Het is de kunst om als niet-balbezittende partij het initiatief over te kunnen nemen van de tegenstander!”

Indeling van balstart

Het balstart-principe geldt voor zowel de balbezittende als niet-balbezittende partij. We onderscheiden 5 fasen:

- Balstart 0: duel start in de side pockets in het verdedigende 23-metergebied van de balbezittende partij.
- Balstart 1: duel start rond de 23-meterlijn van de balbezittende partij.
- Balstart 2: duel start rond de middenlijn.
- Balstart 3: duel start rond de 23-meterlijn

Balstart, een andere kijk op hockey!

van de niet-balbezittende partij.

- Balstart 4: duel start in het aanvallende 23-metergebied.



Figuur 3: Balstart-fasen in gecontroleerd balbezit.

Het balstart-principe is een herkenbaar punt om op te trainen. Je geeft de teams een ijkpunt mee. Bijvoorbeeld: als de bal rond de middenlijn is, dan forceren we als verdedigende partij een 1:1 duel. Dan spreken we af hoe we daar in balbezit willen komen.

Is deze spelherkenning op nationaal niveau nog onvoldoende ontwikkeld? Tichelman: "Het wordt spelers te weinig geleerd. Veel coaches focussen zich meer op het contro-

leren van nakomen van afspraken. Ze weten vaak niet hoe ze spelherkenning, gekoppeld aan versnelling, moeten toepassen in hun trainingen. Mijn les is dat je als team in elke spelfase moet kunnen zien of je je eigen ritme kunt behouden of die van de tegenstander kan breken."

Versnelling creëren

Het is cruciaal dat spelers bij elke balstart een versnelling creëren.

Een 1:1 aangaan en dan uitsluitend in de breedte wegdraaien of alleen terug spelen om balbezit

te houden levert weinig op. Tichelman: "Het hebben van balbezit wil helemaal niet zeggen dat je bepalend bent. Het gebeurt vaak dat een team in balbezit gewoon naar achteren gedwongen wordt en zichzelf in de problemen brengt. Het is dan van groot belang dat, als in het duel niet direct voorwaarts ruimte gecreëerd wordt, je het team leert om dit in de vervolgacties wel voor elkaar te krijgen. En dat is prima trainbaar, zonder dat je uitsluitend patronen aan het trainen bent. Leer de spelers de balstart te

herkennen. Laat ze uitzoeken wat ze in een dergelijke situatie het beste kunnen doen. Zorg voor enkele strategische opties per balstart. Zo hebben wij voor de 10 balstarts (5 in balbezit, 5 in niet-balbezit) in totaal 14 strategieën. Dat is overzichtelijk en goed trainbaar! Voor mij gaan de principes boven patronen."

"Principe gaat boven patroon"

Benut in trainingsvormen de 5 versnellingsprincipes

Om de versnelling in de diepte goed te kunnen benutten is het van belang dat je als team de vijf versnellingsprincipes beheerst. Door deze goed te beheersen en op de juiste momenten toe te passen maak je als balbezittende partij het verschil. Tichelman: "Zorg er voor dat je bij de balstart een versnelling maakt waardoor je een overtal forceert in die zone. De kunst is – ook in top-hockey – het overtal te behouden. Wat je veel ziet gebeuren is dat een team een duel wint, maar vervolgens toch weer vertraagt door breed te spelen, te verleggen, terug te leggen etc. Daardoor is de tempoversnelling uiteindelijk weer teniet gedaan en alle winst vervlogen. De kunst is dus dat je voordeel in de tweede/volgende situatie(s) behoudt!"

1. Winnen van duel 1:1

Zodra je als balbezitter het rechtstreekse duel gewonnen hebt, creëer je een overtal of kun je versnellen in de ruimte die jouw directe tegenstander vrij geeft achter zichzelf. Opties van winnen duel:

- Duel winnen waarbij je ook echt los komt van de tegenstander in de diepte (met bijvoorbeeld afsnijden van de tackle back looplijn tegenstander).
- Snelle herstart. Bijvoorbeeld: vrije bal direct nemen, terwijl de tegenstander geen kans krijgt klaar te staan.
- Snel genomen vrije bal (want bij gecontroleerd balbezit heb je in principe

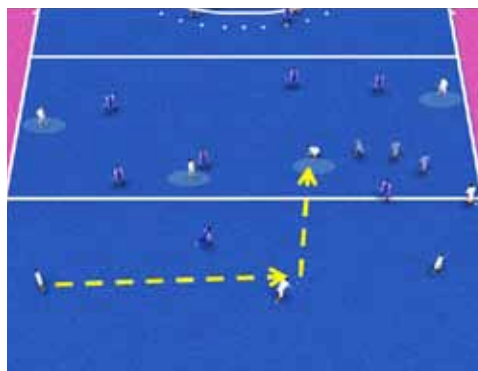


Duel 1:1 winnen en versnellen.

Balstart, een andere kijk op hockey!



Figuur 4: Winnen van duel 2:1.



Figuur 5: Creëer extra speler.



Figuur 6: Lijn over lijn.



Figuur 7: Passerende pass spelen.

koppeltjes dus altijd een directe tegenstander).

- Pass geven in de achterste ruimte van de directe tegenstander, zoals bij een haringtruc.

2. Winnen van duel 2:1 (figuur 4)

Een 3:1 is terug te voeren tot een 2:1. Hier is direct sprake van een overtal. Om snelheid te creëren is het van belang dat je een diepe 2:1 speelt. Dit betekent dat de tweede aanvaller dicht bij de aanvallende goal staat (of in die zone komt) dan de verdediger.

Opties van 2:1 duel:

- Benutten van diepe zone.
- Give & go (één-tweetje).

3. Creëer extra speler (figuur 5)

Zodra het een team lukt om bijvoorbeeld een directe pass vanuit de laatste lijn naar het middenveld te spelen en daar in de box

aan te kunnen nemen, dan is er veel terrein voorwaarts gewonnen en kan er weer snel naar de volgende lijn (aanvallers) gespeeld worden.

Opties van extra speler:

- Van viermans-kom naar viermans-middenveld.
- Van viermans-middenveld naar viermans-aanval.

4. Lijn over lijn (figuur 6)

Bij lijn over lijn wordt bijvoorbeeld een spits in de dekking vanuit de verdediging ingespeeld. De spits legt de bal terug op een opkomende vrije middenvelder (frontaal op snelheid).

Opties van lijn over lijn-versnelling:

- Diepe contactspeler die passt naar opkomende speler.
- Derde man-combinaties.

5. Passerende pass (figuur 7)

In een 2:1 kiest de balbezitter vaak voor een pass die voorlangs bij de verdediger gaat. Dit is een pass waarbij de directe tegenstander (bijv. de verdediger van een spits) in de diepte wordt gepasseerd en waarbij de passer niet meer betrokken is bij de volgende actie. De opdracht voor de balbezitters moet dan zijn:

1. Een pass geven die de verdediger passeert.
2. Dat de andere speler zich diep positioneert om in de vrije ruimte een versnelling te kunnen maken.

Opties van passerende pass:

- "Drop and bite" (= binden van tegenstanders) en dan passerende pass.
- Op afrollende middenvelder of spits (= vrijlopende beweging in de diepte).
- Op diep weglopende speler.
- Middels een hoge bal.

Balstart, een andere kijk op hockey!



Het optimaal benutten van de ruimte.

Afspraken per balstart met het team

Het is cruciaal om de spelers de balstartmomenten te laten herkennen, zowel bij balbezit als bij niet-balbezit. Tichelman: "Dat is het begin. Het is vervolgens noodzakelijk dat je als coach afspraken maakt met het team hoe te handelen per balstart. Deze zijn we gaan trainen. En juist geen patronen. Want als je patronen oplegt, dan gaan spelers in de uitvoeringsstand, terwijl je ze in de herkenningsstand moet hebben. Ze moeten per strategie zien wanneer ze wat het best kunnen toepassen. We hebben hen juist spelenderwijs laten ervaren welke opties zij het best kunnen spelen. De spelers om de balbezitter heen moeten leren herkennen welke optie deze kiest en moeten dan handelen binnen de gemaakte afspraken." Hierbij zijn drie onderdelen essentieel: (mogelijkheid tot) versnelling, keten van acties en sturing.

"Bepaal de architectuur van de ruimte!"

Karakteristiek per balstart

Elke balstart heeft zijn eigen karakteristiek. Zorg ervoor dat je met het team per balstart een aantal scenario's (opties) bespreekt. Belangrijk is dat de speler doorheeft waar hij heel goed kan versnellen en bij welke balstart dat minder kan. Zo is het lastig om bij balstart 0 te versnellen, omdat de ruimtes heel klein zijn. Eigenlijk blijft dan alleen de hoge bal over. Daarbij probeer je de bal achter de linie van de tegenstander te krijgen. Daar is veel ruimte en dus een mogelijkheid voor versnelling. Bij balstart 4 is er voorwaarts weinig mogelijk: je bent al snel bij de achterlijn en de tegenstander

Karakteristieken balstart

Elke balstart heeft enkele karakteristieken waardoor spelers het verschil goed zien. Twee voorbeelden:

Balstart 1

- Ik heb weinig tijd om op te bouwen.
- Ik heb weinig ruimte naar achteren.
- Ik sta dicht bij het eigen doel.
- Ik sta in een risicovolle positie (subjectief).
- Een fout in de eerste acties levert direct gevaar voor eigen doel op.
- Ik kies voor "veilige" oplossingen.
- Ik ervaar druk, bouw geen ritme op, word onzeker.
- Ik heb een enorme kans als ik snel door hun druk kan spelen.

Balstart 3

- Ik heb tijd om rustig op te bouwen.
- Ik sta ver van het eigen doel.
- Ik sta in een veiliger positie (subjectief).
- Een fout in de eerste acties levert niet direct gevaar voor eigen doel op.
- Ik kies voor "risicovollere" oplossingen.
- Ik ervaar geen druk, bouw ritme op, word onzeker.
- Ik heb een kleinere kans als ik snel door hun druk kan spelen.



kan een muur rondom de cirkel bouwen (zie handbal). Voorwaartse versnelling is hier bijna niet mogelijk. Wel is er een optie om terug te spelen (denk aan de loodlijn – 'off the goal'-actie) om vervolgens de bal snel in te spelen op de tweede paal. Ga daarom uit van de volgende principes (figuur 8):

- Balstart 0: weinig versnelling, hoge bal.
- Balstart 1: versnelling zeer

Balstart, een andere kijk op hockey!



Coach van Ass ziet graag spelers die bevrijd zijn.

goed mogelijk, 5 balversnellingsprincipes.

- Balstart 2: versnelling zeer goed mogelijk, 5 balversnellingsprincipes.
- Balstart 3: versnelling redelijk goed mogelijk, 5 balversnellingsprincipes.
- Balstart 4: amper versnelling, 'off the goal'-acties.

Keten van acties

Internationaal wordt het spel steeds sneller. Gemiddeld zijn er maar 2 tot 3 acties vanaf elke balstart nodig om een doelpoging te creëren. Tichelman: "Als je dat weet, is het zeer interessant om goede afspraken met je team te maken wat de vervolgacties zijn per balstart. Want je bent bij elke balstart dicht bij een doelpoging dan je denkt. Leer spelers te herkennen dat als je het balstart-momentum hebt, je heel dicht bij een doelmogelijkheid bent. Met goede en heldere afspraken kun je het rendement van het team significant verhogen!"

Sturing

De kunst is om als niet-balbezittende partij het ritme van de tegenstander te verstoren. Dus als je in balbezit bent, wil je voorkomen dat jouw ritme verstoord wordt. Tichelman: "Zorg daarom dat je snelheid behoudt. Vaak zie je dat een speler, die iemand

gepasseerd is, de bal toch weer terughaald, waardoor de tegenstander tijd heeft om in positie te komen. Zorg dat je als team of als speler je voordeel behoudt. Dat kan op drie manieren:

- Door sturing: zorg er voor dat jouw leesbaarheid laag is door goede schijn en dreiging.
- Door tracking: het continue van richting veranderen. Daardoor wordt het voor de verdedigers lastig om in de juiste verdedigende positie te komen, omdat ze telkens moeten anticiperen op de richtingsverandering van de balbezitter.
- Door de ruimte-besturing. Zorg als team voor voldoende ruimte tussen de linies, waardoor een voorwaartse actie mogelijk is. Zorg als individu voor eigen dynamiek. Stil staan is dodelijk. Met het juist besturen voorkom je dat de tegenstander de aanvallende acties vertraagt." Overigens gelden deze principes zowel voor het collectief (stap niet naar de bal, maar beweeg diep mee) als voor het individu (zorg voor schijn en de juiste continue richtingsveranderingen).

Vrij zijn in je spel

Let wel op dat je het team niet met de theorie belast. Tichelman: "Dat wil ik wel benadrukken. Vaak zie je spelers op slot

staan, omdat ze teveel moeten nadenken over wat ze wel en wat niet mogen. Daarom geef ik ze uitsluitend een raamwerk mee. Daarbinnen dienen ze de spelmomenten te herkennen en er naar te handelen. Dit moet een vanzelfsprekendheid worden. Ik zeg vaak: speel als een dier, speel op je instinct. Bij het Nationaal heren elftal hadden we (Paul van Ass) het over bevrijding: de speler aan de bal moet zonder beperkingen iets kunnen doen en de spelers daar omheen moeten zijn actie begrijpen. En dan vanuit automatismen de juiste keuze maken. Dat betekent dat je veel spelgericht moet trainen, zodat de spelers zich de principes spelenderwijs eigen maken!"

"Speel op gevoel en niet met je hoofd!"

Supersession, de voorwaarde voor een goede uitvoering

Het is van belang de balstart intensief te trainen. Dit betekent een andere opzet van de training waar 'het spelenderwijs ervaren' meer centraal komt te staan. Je kunt dit combineren met een oefenvorm waarbij de spelers ook aan de conditie werken en belangrijk, zo niet nog belangrijker, trainen op snel herstel. Tichelman: "Ik train vooral met oefeningen waarin de balstart de start van de oefening is, één van de versnellingsprincipes aan bod komt en er bijvoorbeeld een turnover door de verdedigende partij als tweede actie gemaakt kan worden. Je kan dit uitbouwen naar een derde aanval waarbij je een bal in het veld gooit naar een speler die dan een fast break naar de overzijde kan uitvoeren met zijn team. Ik noem dat een 'triple' (oefening 1 en 2). Zo heb je minimaal 2 omschakelmomenten. Gemiddeld zijn de betrokkenen dan ongeveer 1 minuut per keer zeer intensief bezig. Je laat dan deze groep uitstappen, terwijl een tweede groep deze oefening doet. Na een minuut komt de eerste groep weer in

Balstart, een andere kijk op hockey!

het veld waardoor de arbeid-rustverhouding ongeveer 1:1 is. Zo stimuleer je maximaal herstel op een aantrekkelijke en uitdagende manier!”

Oefening 1

- Fase 1: 2:2 - lijn over lijn.
- Fase 2: 2:2 - re-start lijn over lijn of fast break bij onderscheppen bal.
- Fase 3: 3:3 - fast break.

Oefening 2

- Fase 1: 3:3 - lijn over lijn.
- Fase 2: 5:5 - lijn over lijn re-start of fast break bij onderscheppen bal.
- Fase 3: 6:6 - fast break waarbij trainer bal in spel brengt.

Tot slot: strategisch denken

Naast het definiëren, de afspraken en de oefenstof, kun je de balstart ook gebruiken om de profielen van teams te ontrafelen. Tichelman: “Als je het profiel weet van jouw eigen team en dat van de tegenstanders, dan heb je alle ingrediënten om tot een goede teamtactiek te komen. Aan de slag dus: “Train your game!”

Oefening 1



Fase 1

Oefening 2



Fase 1



Fase 2



Fase 2



Fase 3



Fase 3

Hockeyvisie is een uitgave van de KNHB. © 2013 KNHB, Nieuwegein. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, 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, Wim Kemps, Afke van de Wouw

Coördinatie en teksten: KNHB **Vormgeving:** HEFT. Amsterdam

Fotografie: KNHB / 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.