KNHB KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEYBOND

4c

December 2012

HockeyVISIE

LG-hockey: een andere en gewone ervaring!

DOELGROEP: **BREEDTEHOCKEY - 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.

LG-hockey: een andere en gewone ervaring!

Hockeyers met een beperking training geven en coachen. Het is op veel verenigingen geen bijzonderheid meer. Steeds meer clubs starten een afdeling voor LG- of G-hockey, voor hockeyers met respectievelijk een lichamelijke of verstandelijke beperking. Dit artikel richt zich op het LG-hockey, omdat hierover nog weinig informatie beschikbaar is. Ervaringsdeskundige Paul van Praagh van hockeyclub Amsterdam neemt in dit good practice-verhaal geïnteresseerde verenigingen aan de hand. De opstartfase, materiaaltips, spelregels, training en begeleiding; het komt allemaal aan bod.

door Lutger Brenninkmeijer

Wie is Paul van Praagh?

Paul van Praagh geeft inmiddels meer dan twintig jaar training op hockeyclub Amsterdam. Hij heeft zich gespecialiseerd in het begeleiden van de Jongste Jeugd. Ook heeft hij zijn kennis overgedragen op onder andere MHC Fletiomare. Van Praagh is KNHB-leercoach en heeft meegewerkt aan het Coach Bijdehandje Jongste Jeugd. In 2003 heeft hij bijgedragen aan de opleidingsmodule voor het training geven aan en coachen van G- en LG- hockeyers. Als adviseur is hij betrokken geweest bij het opzetten van G-hockey bij MHC Fletiomare. Van Praagh is als sociaal pedagoog afgestudeerd en werkzaam geweest aan de UvA.

Spelplezier staat voorop!

"Wat heb ik kinderen met een beperking te bieden? Wat geeft mij het recht om met hen te mogen werken? Ik weet helemaal niets van lichamelijke beperkingen… Zal ik het wel of niet doen? Zal het me niet te veel aangrijpen? En het is spannend, kan ik dat wel?" Allemaal vragen die Paul van Praagh zichzelf stelde, toen hockeyclub Amsterdam hem twaalf jaar geleden vroeg of hij kinderen met een lichamelijke beperking training wilde geven. Uiteindelijk antwoordde hij op dit verzoek met een volmondig 'ja'. Zijn voornaamste drijfveer? Van Praagh wil graag meehelpen aan de integratie van kinderen met een beperking binnen de reguliere sportwereld.

Gezocht: enthousiaste kinderen

Ongeveer vijftien jaar geleden zijn de eerste ideeën ontplooid om minder valide kinderen te laten sporten op een reguliere sportvereniging. Landelijk zijn deze initiatieven met enthousiasme ontvangen. Zo ook bij hockeyvereniging Myra in Amstelveen. Hier is sinds 2000 een groep G-hockeyers actief. Het bestuur van hockeyclub Amsterdam stelde vervolgens voor om aan de slag te gaan met hockeyers met een lichamelijke beperking. Dit werd mede ingegeven door enkele ouders die – naast hun hockeyende valide kind(eren) – nog een zoon of dochter hadden; een kind met een lichamelijke beperking, dat bij geen enkele club in de regio terechtkon.

LG-hockey: een andere en gewone ervaring!

De eerste vraag die je jezelf als vereniging stelt: hoe starten we zo'n afdeling op? Vraagt dit om veel speciale aandacht en zorg? En hoe komen we aan meer kinderen die willen gaan hockeyen? Want trainen met de drie bekende kinderen is wel heel weinig – en waarschijnlijk ook niet leuk.

"Eerste pogingen leverden weinig reacties op"

Het Bredase Push was in 1996 de eerste vereniging die LG-hockey organiseerde. In diezelfde periode is binnen de KNHB een nieuwe afdeling opgericht die clubs ging adviseren. Zo werd onder meer een handleiding met een stappenplan ontwikkeld. Dat gaf de organisatoren binnen een club veel handreikingen. Met de kennis die hiermee was opgedaan, durfde ook hockeyclub Amsterdam de eerste stappen te zetten.
Vanuit de jeugdleiding werden diverse acties ondernomen. Enthousiaste vrijwilligers pakten de telefoon en brachten bezoekjes aan gehandicapteninstanties. Ook lieten zij telefoonnummers en folders achter bij instellingen die met deze doelgroep werken of te maken hebben. "Ondanks deze verwoede pogingen leverde dit helaas heel weinig reacties op", blikt Van Praagh terug. "Het project dreigde te stranden."
Net in die tijd maakte Van Praagh zijn wekelijkse schaatsrondjes op de Jaap Edenbaan. Toen hij een busje met kinderen van de mytylschool zag aankomen, stapte hij hier spontaan op af. Zijn vraag: "Mag ik tijdens de gymles of in de pauze een paar hockeylessen komen geven? En willen de enthousiastelingen misschien een paar hockeytrainingen op de club volgen?" De begeleidende docent reageerde enthousiast. Een eerste datum was snel geprikt.

Samen duels uitvechten.

Tijdens de lessen op school kwamen veel kinderen langs

Tijdens de lessen op school kwamen veel kinderen langs. Ook kinderen die zich niet hadden opgegeven of die niet waren benaderd. Uit nieuwsgierigheid kwamen ze binnenlopen. Er was iets nieuws op school! Hockey is weliswaar een contactsport, maar het lichamelijk contact is zeer beperkt. De sport is daardoor toegankelijk voor deze groep kinderen. Uiteindelijk reageerden acht kinderen zo positief dat zij lid werden en wekelijks kwamen trainen op de club. LG-hockey was geboren op hockeyclub Amsterdam!

Deze mijlpaal betekende een start van het onbekende. Er was immers nog maar weinig ervaring met LG-hockeyers. Van Praagh moest dan ook veel pionieren met zijn groep. Zijn ervaringen en tips deelt Van Praagh – inmiddels al jarenlang een ervaringsdeskundige – in dit artikel.
De KNHB heeft inmiddels voor verenigingen die interesse hebben om G- of LG-hockey te starten een vernieuwd stappenplan ontwikkeld. Daarmee levert de bond een bijdrage aan de integratie van sporters met een beperking binnen de reguliere hockeyclubs (zie www.knhb.nl > Competitie & disciplines > G- en LG-hockey > Algemeen > Handleiding Stappenplan).

"Aanpassing van de sticks bleek onnodig"

LG-hockey: een andere en gewone ervaring!

Materiaaltips

Hierbij enkele suggesties van Van Praagh wat betreft de keuze voor en het gebruik van materialen.

- Zorg voor *goede sticks*. Veel scholen werken met de welbekende gele en rode plastic sticks. Dit materiaal is voor de reguliere training al geen reclame voor de sport. Voor hockeyers met een lichamelijke beperking zijn deze al helemaal niet bruikbaar. Gebruik gewoon houten sticks. Deze zijn er in alle maten, hebben een kleine en hanteerbare krul en plakken niet aan de grond. Hierdoor neemt de veiligheid toe en is de succesbeleving veel groter.
  "In eerste instantie dacht ik dat het noodzakelijk was om sticks aan te passen", licht Van Praagh toe. "Bijvoorbeeld door de greep te verbeteren. Of door speciale sticks aan te schaffen voor kinderen met een disfunctionele rechterhand/-arm. Dat bleek totaal niet nodig. De kinderen zochten zelf een eigen oplossing met de aanwezige sticks."
- Gebruik *gekleurde mini-hockeyballen*. Het is hetzelfde materiaal en net zo groot, maar iets lichter. Daardoor gaat het spel makkelijker en is het veiliger. Het heeft minder impact als de bal tegen een lichaam aan komt.
- Gebruik voor keepers de *standaard legguards*. Imiteer zoveel mogelijk het spel van de valide hockeyers. Van Praagh: "Het materiaal moet soms wel worden bijgeknipt vanwege andere bewegingsuitslagen van de kinderen. Een beetje knip- en plakwerk zorgt ervoor dat ze zich goed kunnen bewegen."
- Veel kinderen kunnen niet 'uit de voeten' op reguliere schoenen. Gelukkig zijn er genoeg aanbieders die *speciaal aangemeten schoenen* maken.
- Bij LG-hockey zijn veel kinderen gevoelig voor blessures, bijvoorbeeld wanneer zij vallen of botsen met spelers, sticks of bal. Zie daarom toe op *goede bescherming*. "Bitjes zijn overigens niet verplicht. Kinderen met epilepsie of spasme kunnen geen bitje dragen", aldus Van Praagh. "Kijk en bespreek steeds per individu wat het beste is."

Dit is zeker geen 'beschermde speler'.

"Beperk je tot zaken die echt nodig zijn; de rest gaat vanzelf"

Aanpassing regels

De KNHB biedt voor jongere en minder ervaren LG-hockeyers een 6-tal competitie. Daarnaast is er sinds kort een 8-tal competitie voor de oudere jeugd. Hierdoor is deelname laagdrempelig. Je kunt immers met kleine groepen LG-hockey spelen. Daardoor zijn spelers vaak aan de bal. Het is bovendien overzichtelijk en veilig en de afstanden zijn beloopbaar.

Over de spelregels zijn veel discussies gevoerd. Al doende kwamen de coördinatoren, trainers en coaches van de deelnemende clubs erachter dat de reguliere KNHB-spelregels, die gelden voor valide hockeyers, ook voor het LG-hockey prima toepasbaar zijn.
Er is eigenlijk maar één regel aangepast. Zo kent het LG-hockey 'beschermde spelers'. Dit zijn hockeyers die anders niet actief aan het spel kunnen deelnemen, met het oog op hun beperking. Zij krijgen een hesje aan en de andere spelers mogen hen niet aanvallen. De beschermde spelers mogen op eigen helft tien stappen met de bal zetten en op de aanvallende helft vijf stappen.
"In de praktijk ontstaat weleens een discussie over de vraag: wie komt in aanmerking voor de status van beschermde speler? Beoordeel dit zoveel mogelijk vanuit het belang van het kind", aldus Van Praagh. "In de beginperiode heb ik overigens weleens gezien dat twee kinderen, die beiden een beschermde status

LG-hockey: een andere en gewone ervaring!

hadden, op het lumineuze idee kwamen elkaar steeds de bal toe te spelen. Zo hadden ze een vrije doorgang naar het vijandelijke doel. Het was toen nog echt pionieren, dus we moesten ter plekke flexibel omgaan met dergelijke situaties."
Ondanks de beperkingen van de spelers hoeft er volgens Van Praagh niet veel aangepast te worden. "Beperk je tot zaken die echt nodig zijn. De rest gaat eigenlijk vanzelf."

"Ga met hen om zoals je met andere mensen omgaat"

Beloon als trainer inzet en doorzettingsvermogen.

Weet waaraan je begint

Besluit de vereniging te starten met een afdeling voor LG-hockey? Zorg er dan voor dat deze wordt opgenomen in het beleid en de organisatie van de club. Borg waarom de club voor LG-hockey kiest. Stel je als vereniging vooraf de volgende vragen:

- Is het ons doel om kinderen met een beperking te integreren?
- Is het ons doel om als club een maatschappelijke rol te vertolken?
- Is het ons doel om valide kinderen te laten zien dat je blij mag zijn gezond te kunnen leven?

"Wellicht zijn alle drie de aspecten belangrijk", aldus Van Praagh, die hamert op goede communicatie binnen de club. Dit is onder meer nodig om draagvlak te creëren. "Het is voor het welslagen van belang dat iedereen binnen de club

"Een paar LG-spelers geven training aan onze Jongste Jeugd"

enthousiast meehelpt. Op hockeyclub Amsterdam was – en is – dit zeker het geval. Wat ook belangrijk is: ga met de LG-hockeyers om zoals je met andere mensen omgaat."
Ook al is het LG-hockey een apart onderdeel binnen de club, betrek de kinderen juist bij clubactiviteiten. Denk bijvoorbeeld aan Sinterklaas, feesten en clinics. Laat hen actief participeren binnen de vereniging. Van Praagh: "Bij Amsterdam geven, na een aantal jaren, een paar LG-spelers training aan de Jongste Jeugd. Daarmee is de cirkel helemaal rond!"
De ervaring van Van Praagh is dat clubs vaak te voorzichtig zijn met het opstarten van een afdeling voor hockeyers met een beperking. "Een goede voorbereiding is belangrijk, maar probeer niet alle beren op de weg van tevoren te elimineren. Dit is simpelweg onmogelijk. Ga gewoon aan de slag. Al doende leert men!"

Training geven

Bij deze groep kinderen is het zelfvertrouwen veelal lager dan bij valide kinderen. Door bewegingsbeperkingen vraagt hockeyen bovendien meer van hen. Het is voor LG-spelers moeilijker om een techniek te beheersen. Het kost vaak ook meer kracht. Denk maar eens aan een speler die de hele tijd met één hand hockeyt. "Zorg daarom voor eenvoudige oefeningen", adviseert Van Praagh. "Heb veel geduld. Beloon inzet en doorzettingsvermogen. En probeer de vooruitgang te benadrukken, hoe klein ook."
Bij het maken van de oefeningen is het van belang dat je deze als trainer individueel kunt differentiëren. Zo kan ieder kind zich op zijn eigen niveau en binnen

LG-hockey: een andere en gewone ervaring!

Zorg voor gekleurde ballen.

zijn eigen mogelijkheden ontwikkelen. Het leermoment voor deze doelgroep is groter met een rollende bal. “Ze kunnen dan zelf op tempo komen met hun eigen lichaam en worden op deze manier uitgedaagd te bewegen. In beweging is het vervolgens makkelijker om een techniek uit te voeren dan in stilstand.”
Het is mogelijk dat er kinderen bij zijn met een visuele beperking. Van Praagh: “Houd hierbij rekening met de lichtinval en laat hen hockeyen met de zon in de rug. Zorg daarbij voor verbale begeleiding. Zorg verder voor gekleurde ballen; het ene kind ziet een oranje bal beter, een ander een gele bal.” Valt één van de spelers? Leg dan direct de oefening stil. Controleer of de speler in kwestie geen kwetsuur heeft opgelopen. Om hockeyers met een lichamelijke beperking goed te begeleiden is het verder aan te raden om per trainer maximaal zes kinderen toe te wijzen. Van Praagh: “Zo heeft de trainer greep op de groep en bouwt hij een vertrouwensband op. Hij kan dan ook de veiligheid waarborgen. Staan er actieve ouders langs de lijn? Laat die dan gerust meehelpen. Vooral voor het aanrollen van ballen is het heerlijk om over wat extra handen te beschikken.”

“De trainer moet flexibel omgaan met de oefenstof”

Begeleiden

Sommige kinderen met een lichamelijke beperking zijn dubbel gehandicapt: ze hebben (bijvoorbeeld) een lichte vorm van autisme of lopen achter in sociaal-emotionele en/of cognitieve ontwikkeling. Daarom zullen sommige kinderen de instructies niet altijd meteen kunnen volgen. Zorg voor simpele en eenvoudige aanwijzingen. “Voor hun ontwikkeling is het bovendien goed om breed op te leiden. Dat wil zeggen: laat de kinderen op alle posities spelen”, stelt Van Praagh. “Zo krijgt iedereen een kans en kunnen de spelers elke positie ervaren. Net als in het reguliere hockey gaan ze gaandeweg naar een vastere positie. Sommige kinderen kunnen niet goed functioneren op bepaalde posities, dat wordt geaccepteerd.”
Door het rouleren kun je soms ook ineens achter bepaalde kwaliteiten komen, weet Van Praagh uit ervaring. “Een voorbeeld was een meisje dat heel vertraagd bewoog en buiten het veld achter een rollator liep. Op een gegeven moment was ze gaan keepen. Toen bleek dat ze heel goed kon duiken. Timing, beweging en coördinatie: in één keer goed, zonder haperingen! Dat zijn mooie dingen om te zien.”

“LG-hockeyers willen zelfstandig kunnen handelen”

“Betrek actieve ouders bij de training”

Profiel van de begeleider

De KNHB heeft een opleidingsmodule G- en LG-hockey gemaakt, in samenwerking met NebasNsg (zie www.gehandicaptensport.nl). Deze module kan in overleg met de KNHB Academie in de vorm van een Workshop gegeven worden.
Waarop moet je als vereniging letten bij het werven van trainers en begeleiders voor de groep LG-hockeyers?? Hierbij is het volgende van belang:

LG-hockey: een andere en gewone ervaring!

Een aandachtig gehoor.

- *Affiniteit.* Het is heel belangrijk dat de trainer zijn hart heeft liggen bij LG-hockey. Hij moet het ontzettend leuk vinden om te helpen en dit niet uit medelijden doen.
- *Hockeyervaring.* De trainer moet ervaring hebben met 6- en 8-talhockey. Ook moet hij kennis hebben van de basisvaardigheden en -technieken.
- *Omgangsvormen.* Senioriteit is belangrijk. Schrik niet van een ongeluk, want de kinderen vallen regelmatig.
- *Methodiek.* De trainer moet kunnen differentiëren. Als hij geen stappen terug kan zetten, dan heeft hij zelf een beperking… Hij moet flexibel kunnen omgaan met oefenstof en inhoud.
- *Begeleiden.* De trainer houdt rekening met de problemen van een ander en kan dit vooraf inschatten.

Tips van de werkvloer

Ook al staat alles mooi op papier, het gaat er uiteindelijk om hoe je op het veld met elkaar omgaat. Voor Van Praagh staan de volgende tips bovenaan:

- Let op wat je zegt. Van Praag: “Noem bijvoorbeeld kleine mensen geen liliputters. Dit ligt heel gevoelig.”
- Als iemand is gevallen, help dan niet meteen met opstaan. “Vaak willen ze het zelf proberen of doen. Vraag of en hoe je hen kunt helpen. Ze willen met alle macht zelfstandig kunnen handelen en het zelf kunnen doen.”
- Leer alle technieken aan. “Denk niet voor hen wat ze wel of niet kunnen. Reik het aan en ervaar waar hun grenzen liggen. Pas aan waar mogelijk of nodig.”
- Zet onzekerheid door het onbekende om in uitdaging: omgaan met en leren van iets nieuws.
- Stel jouw verwachtingen laag; herhaal veel en vaak met kleine nuanceverschillen. “Kortom, heb geduld.”
- Maak kleine stapjes in aanleer- en verbeterpunten. “Doe dit door kleine en direct haalbare doelen te stellen en geef daarbij eenvoudige en concrete instructies en aanwijzingen. Hierdoor kun je veel en vaak complimenteren. Dit zorgt voor essentiële succesbeleving en -ervaring.”
- Zorg dat je als trainer inzet en doorzettingsvermogen altijd beloont.
- Beleef de training of de wedstrijd als een ‘radioverslaggever’ mee, door continu te roepen: ‘Mooi, goed gedaan, goed geprobeerd, ga zo door!”
- Leef je in. “Door de – soms nieuwe – sportervaring ontstaat een extra confrontatie met de eigen beperking, maar ook een verlegging van grenzen. Dit kan zeer emotionele reacties en gedrag opleveren. Beleef mee, leer te herkennen, te erkennen en te verwoorden.”

“Zo gewoon mogelijk doen; dat is wat ze willen”

LG-hockey: een andere en gewone ervaring!

Dankbaar werk

Van Praagh vindt het een enorm voorrecht om met deze groep te mogen werken. “De kinderen zijn enorm gemotiveerd. Ze willen stuk voor stuk zo normaal mogelijk hun sport uitoefenen, op hun manier en binnen hun vermogen. De onderlinge verschillen – al dan niet door de specifieke beperking – worden geaccepteerd. Ze houden er rekening mee.” Hier is op hockeyclub Amsterdam dan ook veel energie in gestoken. “We willen de kinderen laten inzien hoe ze rekening kunnen houden met bepaalde zaken. Onder meer hoe iemand hockeyt, beweegt en zijn stick vasthoudt. En waarom iemand links of rechts moet staan. Daarnaast hebben we geprobeerd de kinderen te leren omgaan met hun specifieke kwaliteiten. We benadrukken altijd waar de kinderen goed in zijn – en dat dit vooral mooi, prachtig en fantastisch is.”

Het werken met LG-hockeyers geeft Paul van Praagh veel voldoening. “Omdat je er ontzettend veel voor terugkrijgt. Het is bewonderenswaardig hoe elk kind omgaat met zijn beperking. Daar kun je niets anders dan respect voor hebben. Het is mooi om te zien hoeveel deze kinderen elkaar gunnen, voor elkaar over hebben en aan een ander kunnen overlaten. Dat gebeurt zo vanzelfsprekend en zonder discussie of enige twijfel. Daar kan iedereen van leren!”

Overzicht houden.

Hockeyvisie is een uitgave van de KNHB. © 2012 KNHB, Nieuwegein. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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, Woordwijf **Vormgeving:** KNHB
Fotografie: KNHB / Frank Rozendaal, Jeroen van Bergen, Willem Vernes, Frank Uijlenbroek
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.

KNHB KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEYBOND

official partners Koninklijke Nederlandse Hockey Bond
adidas BDO Heineken Rabobank TENCATE VOLVO