

**KNHB**KONINKLIJKE NEDERLANDSE
HOCKEYBOND**4^f**

December 2014

Hockey **VISIE**

Spelgericht trainen

DOELGROEP: **JONGSTE JEUGD 6-12 JAAR**

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.



Spelgericht trainen

In de nieuwe visie op Spel & Spelontwikkeling is spelgericht trainen het middel om de vaardigheden van de spelers te ontwikkelen. Op basis van de drie hoofdfuncties van het hockeyspel (Balbezit, Niet-balbezit en Omschakelen) worden alle vaardigheden in vier aaneensluitende fases toegepast (zie syllabus: www.knhb.nl/knhb+academie/visie+op+hockeyspel.cDU1639 [Visie+op+hockeyspel.aspx](http://www.knhb.nl/knhb+academie/visie+op+hockeyspel.aspx)). De trainer hanteert deze nieuwe visie om de trainingen zo in te richten dat de spelvreugde en het leerrendement van de spelers optimaal zijn. Eric Verboom heeft zich verdiept in de ins en outs van het spelgericht trainen. In dit artikel licht hij zijn zienswijze toe en illustreert deze met praktische trainingsvoorbeelden voor de jeugd.

Door Eric Verboom



Wie is Eric Verboom?

Eric Verboom heeft gespeeld bij MEP en HC Den Bosch. Daarna vertrok hij als speler/coach voor drie seizoenen naar Italië. Bij terugkomst in Nederland coachte hij de heren van MEP in de hoofdklasse. Vervolgens was hij actief bij Oranje Zwart en Dragons (B). Met die laatste club speelde hij in 2013 de EHL finale. Ook trainde en coachte hij diverse nationale teams bij de KNHB. De laatste twee jaar was hij assistent-coach van Paul van Ass. Op dit moment is hij trainer/coach van Den Bosch heren 1 en van Jong Oranje heren.

Opbouw van een training

Veel trainers vinden het lastig om telkens weer een leuke warming-up te bedenken. Verboom legt uit dat hij als uitgangspunt heeft om de warming-up te beginnen met elke speler een bal. Dan zijn ze direct gefocust, hebben veel minder afleiding en weinig gelegenheid om met elkaar te praten. Hij laat de spelers dan allerlei technische vormpjes, trucjes, foefjes toepassen. Vervolgens wordt dat weer in een spelvorm toegepast. Verboom verwijst in dit kader ook naar de website www.interpolishockey.nl. Daar worden veel ideeën aangereikt hoe je een warming-up voor een training en/of een warming-up voor de wedstrijd uit kunt voeren.

Al vertellend geeft hij, met beeldspraak als hulpmiddel, een manier voor trainers om beginnende spelers te leren hoe ze hun stick moeten vastpakken.

- Met de linkerhand pak je de stick bovenaan vast alsof je een vlaggenstick draagt (foto 1a).
- Daarna zet je de rechterhand als een pistool halverwege op de stick (foto 1b).
- Het eindresultaat is dat de speler voelt en weet hoe hij de stick kan vasthouden (foto 1c).

'Ik heb als uitgangspunt om de warming-up te beginnen met elke speler een bal'



Foto 1a: linkerhand - vlaggenstick.



Foto 1b: rechterhand - pistool.



Foto 1c: greep aan de stick.

Spelgericht trainen



Tekening 1: Warming-up met stick en bal (met externe focus)



Tekening 2: Veilig de sloot oversteken

Als voorbeeld van een warming-up geeft Verboom trainingsdeel 1 (tekening 1), waarbij elke speler een bal heeft.

Uitleg trainingsdeel 1: 'De spelers dribbelen/drijven met de bal buiten de pylonen om. De trainer roept 'Geel' en de spelers drijven zo snel mogelijk met de bal om één van de gele markers en keren weer terug buiten de pylonen. Eenvoudige organisatie, vraagt nauwelijks uitleg, alle spelers zijn met de bal impliciet techniek aan het oefenen en worden spelenderwijs warm.'

Om het wat moeilijker te maken roep je een volgorde van kleuren.'

Impliciet trainen

Volgens Verboom is het zeer effectief om met de juiste trainingsdelen het impliciet trainen van technische vaardigheden toe te passen. Als voorbeeld geeft hij twee trainingsdelen (tekening 2 en 3) waarbij de spelers een 2:1 spelen.

Uitleg trainingsdeel 2: Oranje A drijft voorwaarts (1) en probeert voorbij ver-

dediger Blauw A (2) te komen. Oranje B en C herkennen nu de ruimte en steken de sloot over naar het veilige gebied aan de overkant (3). Oranje A mag terug over de startlijn als hij niet voorbij Blauw A kan. De trainer kan werken met een puntensysteem (b.v. 1x veilig oversteken is 1 punt; of de Oranje spelers beginnen met 10 punten, hoeveel punten heb je na 2 minuten?). Als Blauw A de bal afpakt, wordt hij aanvallend en de Oranje speler die de bal is verloren wordt verdediger.

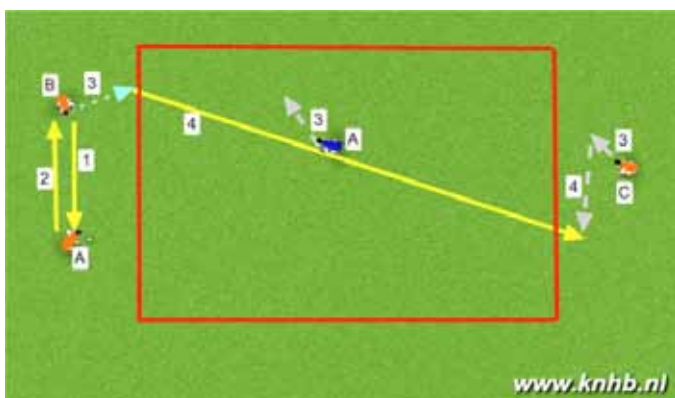
Uitleg trainingsdeel 3: Oranje A en B spelen over (1+2). Wanneer de ruimte vrij is, dan speelt Oranje A of B de bal naar Oranje C. De Oranje speler die de bal heeft gespeeld loopt door naar de overkant om daar samen te spelen met Oranje C (3+4). Telkens als de bal naar de overkant gaat en wordt aangenomen is 1 punt. Als Blauw A de bal onderschept, dan wisselt die met de Oranje speler die de bal heeft gespeeld.

Verboom: 'In trainingsdeel 3 (Veilig de sloot oversteken, geschikt voor de E-categorie) pas ik impliciet leren toe. De organisatie (oversteken en aan de andere kant terug) is eenvoudig en overzichtelijk. Door de opdracht te geven dat ze punten verdienen als ze veilig aan de overkant van de sloot zijn, oefenen ze impliciet (onbewust) technische vaardigheden: lopen met de bal, richtingveranderingen, passeren, schijn, versnellen en liften. Spelers krijgen



Kinderen leren door ze de mogelijkheid te geven tot veel balcontact.

Spelgericht trainen



Tekening 3: De bal aan de overkant van de sloot krijgen



Tekening 4: Eilandspel (zie ook YouTube onder Eric Verboom)

op een gegeven moment door dat het gebruik van schijn zorgt voor succes, evenals het maken van een schijnbeweging (in-out) door de speler aan de overkant. Ook kleine tactische keuzes (spelen over de linkervoet van de tegenstander) ontdekken ze vaak zelf. Om te differentiëren stap ik soms zelf in als verdediger.' 'Een ander instrument dat ik gebruik is het stellen van een open vraag, maar ik vertel erbij dat ze het antwoord voor zich moeten houden. Elke speler laat vervolgens zien welke oplossing hij heeft bedacht om de tegenstander te passeren.'

Uitleg trainingsdeel 4: Elke Oranje - speler drijft/dribbelt met de bal buiten de pylonen om en probeert een punt te scoren door de bal in het veilige gebied (V) te brengen. Blauw kan de Oranje spelers tikken (Blauw heeft geen stick). Puntentelling: 1 punt voor de bal in het veilige gebied brengen (Oranje A); 2 punten voor de bal erin en weer uit het veilige gebied brengen in dezelfde of een andere richting (Oranje B); 3 punten: een Oranje speler die getikt is door Blauw blijft met gespreide voeten staan en wordt door een andere Oranje bevrijd (die speelt de bal tussen de voeten van de getikte Oranje speler en bevrijd hem op die manier). Maar ook: getikt worden is 1 punt in mindering van jouw totaal. Kinderen leren in dit spel goed om zich heen kijken en toch de bal in bezit te houden. 'Ze maken

de keuze om over te steken op basis van verzamelde informatie.'

Bij de Jongste Jeugd staan er bij voorkeur 2 trainers op een team

Inpassen van de keeper

Omdat er vaak een keeper op de training aanwezig is, geeft Verboom een voorbeeld, waarbij de keeper volwaardig wordt ingeschakeld. Bij de Jongste Jeugd staan er bij voorkeur 2 trainers op een team. Voor de trainers geeft dat de mogelijkheid om de keeper te coachen, maar ook de spelers meer individueel te begeleiden (tekening 5). Hierbij coacht trainer A de kee-

per en daarnaast de spelers op het spelen van de 2:1. Trainer B kan dan een andere oefening doen.

Uitleg trainingsdeel 5: Rechts: Blauw A loopt om de pylon (rand cirkel) en speelt de bal op Oranje A of B. Oranje speelt vervolgens 2:1+keeper. Als Blauw A de bal afpakt van Oranje A of B probeert hij te scoren in het doeltje op de 23 meterlijn. Links: de spelers starten als de groep rechts klaar is. Blauw B start met de bal, loopt om de pylon (rand cirkel) en passeert Oranje C en D richting het doeltje (op de 23 meter-lijn). Oranje C en D proberen dit te voorkomen en met de onderschepte bal spelen zij een 2:1+keeper (op hockeydoel).



Tekening 5: Spelen van een 2:1+keeper

Spelgericht trainen



Tekening 6: Gebruik maken van middenveld



Tekening 7: Doel en richting inbouwen

Niveaoverschillen bij jeugdspelers

De kunst, maar ook de uitdaging voor de trainer bij deze leeftijdsgroep, is altijd om de trainingsvorm aan te passen aan het ontwikkelingsniveau van de spelers. Trainingsdeel 6 (tekening 6) heeft een moeilijkheidsgraad die past bij een gemiddeld C-/D-team. Maar hij is goed toepasbaar bij de Jongste Jeugd door de ruimte kleiner te maken of door te spelen met 2:2 in het middenvak. Verboom: 'Doel is dat de spelers leren de breedte en de diepte te gebruiken en het spel gefaseerd te verleggen via het gebruik maken van het middenveld. De rol van de trainer hierbij is coachen op 'Om je heen kijken' (pre-scannen), zelf een keuze laten maken en laten ervaren wat het effectief toepassen van 'naar de bal' en 'van de bal af' is. Als tool hanteer ik hierbij regelmatig het 'freezen': stilzetten van de actuele situatie om de spelers te vragen wat ze zien en wat ze nu eventueel anders/beter kunnen doen. Op deze wijze zijn er veel gevarieerde balcontacten die zorgen voor veel 'leerwinst'.

Uitleg trainingsdeel 6: Trainer (T) speelt Oranje A aan. Oranje A en B spelen over. Groen A vraagt de bal (Geel A pre-scant de ruimte voor een mogelijke vervolgactie of pass). Voor Groen C geldt: als je ingespeeld wordt, probeer je de bal zo aan te nemen dat je een pass naar voren kunt spelen. Zo niet, dan speel je veilig terug op Oranje. Groen ABCD probeert (door samen te

spelen) de bal onder te brengen bij Oranje C en D (deze score levert 1 punt op) onder druk van Blauw ABCD. Als Blauw de bal onderschept wordt op die helft de speler achter de lijn (Oranje) aangespeeld en draait het spel om.

'Ik wil oefeningen ontwikkelen waarbij de spelers worden geprikkeld zelf oplossingen te bedenken'

Essentie van spelgericht trainen

De visie van Verboom heeft zich de laatste jaren ontwikkeld in de richting van meer spelgericht en wedstrijdssituatief trainen. Hij ziet voor zichzelf grote uitdagingen om telkens weer oefeningen te ontwikkelen waarbij de spelers worden geprikkeld om zelf oplossingen te bedenken. Verboom geeft aan dat voor hem kenmerken van spelgericht trainen zijn dat de spelers voortdurend in situaties worden gebracht waarin ze keuzes moeten maken.

Als voorbeeld noemt hij het veelgebruikte 'spelen op balbezit'. Spelen alleen op balbezit vindt hij geen goede vorm: er zit geen richting en geen doel in. Alleen de bal vasthouden als doel is te beperkt. Dus kiest hij voor vormen die altijd doel en richting in zich hebben, hetgeen betekent dat de spelers op een wedstrijdssituatieve manier leren omgaan met de ruimte en hun positie ten opzichte van elkaar in die ruimte (tekening 7).

Uitleg trainingsdeel 7: Er zijn 4 Oranje spelers en 4 Blauwe spelers. Oranje start als balbezittende partij en probeert door het vierkant te spelen. Dit kan door een pass of een actie door het vierkant. Je kunt ook iemand in het vierkant aanspelen (3) die er vervolgens weer uit dribbelt (4) of iemand buiten het vierkant inspeelt. Dat betekent 1 punt. De bal dient altijd 2 zijdes van het vierkant te passeren. Als Blauw de bal afpakt, dan kunnen zij scoren door via/door het vierkant te spelen (hiermee wordt meteen een omschakeling getraind). Aandachtspunten: Goede hoek leren aanlopen door de stoorspelers (verdedig je doel!), passtechnieken onder druk, beweging ten opzichte van elkaar, keuzemomenten v.w.b. richting en ruimte, direct omschakelen bij balwinst.

Balcontacten en keuzes

Daarnaast geeft Verboom aan het belangrijk te vinden dat in dergelijke vormen de

Spelgericht trainen



Spelers op hun niveau trainingsstof aanbieden vertaalt zich in hun wedstrijdgedrag.

spelers veel balcontact hebben. Want het is overduidelijk dat spelers juist beter worden van veel balcontacten. Dat betekent wel dat elke trainer (en zeker de jeugdtrainer) de opdracht heeft om voor de spelers veel balcontacten mogelijk te maken. Een tweede essentieel element bij spelgericht trainen is voor Verboom dat de spelers al spelend leren om keuzes te maken. 'Bij de 1:1 (waar ook op het veld) betekent het dat de speler leert een keuze te maken: 'Wat ga ik doen?'; 'Ga ik naar voren of naar achter?'; 'Gebruik ik mijn forehand of mijn backhand?'; 'Hoe krijg ik de tegenstander in beweging?' Een uitbouw naar 2:2 geeft weer meer keuzemomenten.

Ook bij het trainen van scoringstechnieken (keuze voor welke techniek) gaat het erom spelgericht en onder druk te trainen (tip: gebruik daarbij b.v. autobanden). Keuze hebben is de vrijheid hebben om af te wijken van het patroon. Daarom heb ik afscheid genomen van trainen in rijtjes en van het trainen in vormen waarbij de bal van pylon A naar pylon B gaat.

Spelers moeten deelnemer zijn en geen toeschouwer.'

'Spelers moeten voortdurend in een situatie worden gebracht waarin ze keuzes moeten maken'

Structuur

Toch zeggen veel trainers: 'Mijn spelers moeten leren om in een structuur te hockeyen. Wie moet waar lopen en hoe gaat de bal van A naar B?' Hoe past dat in dit plaatje van spelgericht trainen? Verboom legt uit: 'Ik kom er steeds meer achter dat ik niet meer tegen jeugdspelers moet zeg-

gen: maak een opstelling. Jij staat achter, jij in het midden, jij voor. Wat is meestal het gevolg? Als de bal voor is, dan blijven de verdedigers hangen en als de bal achter is, dan blijven de aanvallers voor hangen. En is de bal op rechts, dan blijft hij rechts en doet links niet mee. Ik zeg daarom tegen de speler: 'Loop daar naar toe waar de ruimte is'. Daarop maak ik mijn trainingen, om het herkennen van waar de ruimte is te oefenen. Vaak is een opstelling ook veel meer een verdedigende houvast (waarbij je natuurlijk bij niet-balbezit wel een taak hebt) dan een aanvallende houvast (ook daarin heb je een taak).'

Rendement bij spelgericht trainen

Verboom vertelt: 'Veel van de vormen zijn dynamisch (spelers zijn in beweging, start van de oefening door een selfpass) en er wordt vaak op meerdere plekken gewerkt (met de mogelijkheid tot het op maat maken van de vorm of differentiëren). Dit geeft de trainer de gelegenheid om veel individuele feedback te vragen en te

Spelgericht trainen



Tekening 8: Leren spelen in evental, ondertal en overtal



Tekening 9: TRAD (wisselend evental, ondertal en overtal)

geven. Het leerrendement neemt daardoor zienderogen toe, omdat elke speler meer en meer op zijn niveau en op basis van zijn behoefte wordt aangesproken.' Daarbij is het volgens Verboom wenselijk, en misschien wel noodzakelijk, om bij de Jongste Jeugd principieel twee trainers op een groep te zetten.

Winst versus winnen

Elke speler, elke coach wil winnen, maar het is bij de jeugd erg belangrijk om als trainer en/of coach oog te blijven houden voor het belang van de ontwikkeling van de speler. Stimuleer de speler om trucjes toe te passen, andere acties te maken. Binnen de oefenvormen mogelijk maken dat ze kunnen scoren en uitdagende oefeningen geven waarbinnen het voor elke speler mogelijk is om succes te beleven. Verboom benadrukt: 'Coach de speler op zijn keuze en niet op de uitkomst. Als de keuze goed is, maar de technische uitvoering levert nog niet gewenste resultaat op, dan is het erg belangrijk om de speler te complimenteren voor de goede keuze. Als voorbeeld: de rechtervleugelverdediger stopt de pass van de voorstopper, maar zijn voeten staan verkeerd (gesloten). Of de rechtervleugelverdediger mist de pass van de voorstopper, maar zijn voetenstand is goed (open). Ik coach dan op de keuze voor de goede voetenstand, omdat ik geloof dat het positief coachen op de keuze voor de langere termijn veel effectiever is.'

'Coach de speler op zijn keuze en niet op de uitkomst'

Hulpmiddelen voor de trainer

Veel trainers hebben de neiging om moeilijke of abstracte termen te gebruiken met de bedoeling de jeugdspeler te helpen. Het effect is vaak dat de kinderen het niet begrijpen en de trainer geen verbetering ziet. Verboom geeft enkele voorbeelden van beeldspraak:

- 'Een middenvelder staat precies in de lijn achter zijn tegenstander en kan zo niet aangespeeld worden. Oplossing: loop weg uit de schaduw van je tegenstander.'
- Een spits krijgt te horen dat hij 'diep' moet lopen, maar snapt dat niet. Oplossing: loop zo dat je een ontmoetingspass krijgt (jij en de bal ontmoeten elkaar).'
- Jongste Jeugd heeft sterk de neiging om met zijn allen naar de bal te gaan. Oplossing: de trainer roept 'bommetje' en de kinderen lopen uit elkaar.'
- De spits moet open aannemen, maar hij weet niet wat de trainer bedoelt. Oplossing: loop alsof je op een rijdende trein springt.'

TRAD-principe toepassen

Spelgericht trainen is voor elke leeftijdscategorie een must', stelt Verboom. Hij geeft aan dat hij bij zowel het Nederlands Heren elftal als bij Jong Oranje heren ook veel spelgerichte trainingen geeft. Maar veel van die vormen zijn met enkele aanpassingen in tijd, in ruimte, in aantal spelers, in minuten speeltijd, in regels geschikt te maken voor de jeugd. Het TRAD-principe blijkt dan overal bruikbaar en toepasbaar te zijn. Ter illustratie daarvan nog 2 trainingdelen (tekening 8 en 9).

Uitleg trainingsdeel 8: Er zijn 2 teams van elk 5 spelers. Elk doel heeft een keeper. Oranje A start in de linkerhoek, Blauw start er tegenover in de linkerhoek. De trainer geeft aan dat er 1 minuut gespeeld wordt met 4 Oranje tegen 3 Blauwe. Na die minuut zegt de trainer: 2 Oranje tegen 4 Blauwe, ook 1 minuut. Daarna kan het bijv. zijn:

- 5 Oranje tegen 5 Blauwe / 3 minuten.
- 5 Oranje tegen 3 Blauwe / 2 minuten.
- 4 Oranje tegen 4 Blauwe / 2 minuten.
- 5 Oranje tegen 5 Blauwe / 3 minuten.

Tip: gebruik hierbij een zandloper van 1 of 3 minuten, zodat de spelers spelenderwijs leren omgaan met de interchange.

Uitleg trainingsdeel 9: Er zijn 2 teams van elk 5 spelers. Elk doel heeft een keeper. De trainer speelt de bal in het veld en roept 2:1. (Oranje 2 spelers tegen Blauw

Spelgericht trainen



Als trainer sluit je met jouw aanpak aan bij het kind.

1 speler). Terwijl zij spelen tikt de trainer bijv. 1 Oranje speler en 1 Blauwe speler aan die het veld ingaan. Daarmee wordt de spelsituatie direct heel anders, moet er volop omgeschakeld en gecommuniceerd worden. In deze vorm speelt de trainer met het aantal spelers. De spelers oefenen het herkennen van de (nieuwe) situatie en hoe zij zich moeten aanpassen aan de nieuwe situatie. Tevens kan de trainer binnen deze vormen op meerdere manieren spelen met de regels.

Tenslotte

Verboom eindigt zijn betoog met aan te geven dat differentieel trainen van de Jongste Jeugd op verschillende manieren kan:

- 'Een grotere bal (bijv. een zachte basketbal), een stroeve cricketbal, een druppelbal (peer-bal/Bobbla-bal), een bal met gel erin.
- Oefen diverse manieren om de bal te slaan: handen uit elkaar, handen tegen elkaar halverwege de stick, de bal op zijn kop raken, de stick van hoog naar laag laten gaan of juist van laag achter naar voren. Het kind probeert van alles uit en gaat zo op zoek naar wat voor hem het beste is. Dit maakt dat spelgericht trainen, naast veel spelvreugde door succesbeleving, ook leidt tot voldoende progressie in de hockeyontwikkeling van de kinderen.'

Literatuur

- Kok, M. Onbewust techniek trainen (Hockeyvisie – september 2014).
- www.knhb.nl/knhb+academie/visie+op+hockeyspel.cDU1639_Visie+op+hockeyspel.aspx

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 / 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.