

**KNHB**KONINKLIJKE NEDERLANDSE
HOCKEYBOND**3**

Augustus 2011

Hockey *VISIE*

Techniektraining volgens
Taco van den Honert

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.



Techniektraining volgens Taco van den Honert

Het Nederlandse hockey wordt vaak gezien als inventief, frivool en technisch. Maar klopt dat wel? Norbert Nederlof verdedigde in het artikel 'Trainen we wel effectief in Nederland?' (Hockeyvisie 2, april 2011) de stelling dat de technische basisvaardigheden over de gehele breedte onvoldoende zijn. Kortom, tijd voor meer focus op techniek. Dat vindt ook Taco van den Honert, trainer/coach van Amsterdam Heren 1. In dit artikel geeft de voormalige 'pielkoning' zijn visie op het trainen van techniek.

door Lutger Brenninkmeijer

"Techniek is mijn passie", stelt Van den Honert, die bij Amsterdam een wekelijks technisch trainingsuurtje heeft geïntroduceerd. "Als ik op de bank zit dan zie ik heel snel wat een speler aan zijn techniek zou kunnen verbeteren. Ik betrap me erop dat ik meer moet gaan kijken naar wedstrijdssituaties. Maar gelukkig heb ik in Alyson Annan een uitstekende rechterhand, die hier heel sterk in is." Van den Honert wil zijn technische analyses graag overbrengen op de groep. "Maar niet uitsluitend vanuit de passie. Het valt mij op dat veel spelers nog grote stappen kunnen zetten op het technische vlak."

"Een Australiër die een bal mist, kijkt eerst naar zichzelf"



Van den Honert is – net als bondscoach Paul van Ass – een trainer zonder papieren. Hockeyvisie is dan ook benieuwd hoe hij zijn trainingen opbouwt. Al snel wordt duidelijk dat hij daar heldere ideeën over heeft. Van den Honert: "Als een speler in Nederland een bal mist, ligt het al heel snel aan de passer. Een Australiër die een bal mist, kijkt daar-entegen eerst naar zichzelf. Dit principe ben ik bij de mannen erin aan het rammen. In elke training start ik – heel simpel – met tweetallen die elkaar aanpassen. In de eerste periode speelden ze de bal statisch

naar elkaar over. Daarbij merkte ik dat ze vaak geen tien passes naar elkaar konden spelen zonder een technische fout. Mijn eerste opdracht was dan ook dat de spelers zich moesten focussen op een goede uitvoering. Pas zodra het goed ging, maakte ik een volgende stap. Een bijkomstig voordeel was dat ze op die manier mentaal geprikkeld werden; eerst iets goed doen voordat je aan het volgende begint. Het gebeurde weleens dat ik met de groep aan de tweede oefening bezig was, terwijl er nog een tweetal druk in de weer was om de target van de eerste opdracht te halen."



Techniektraining volgens Taco van den Honert

Van pielkoning tot trainer

Taco van den Honert begon zijn hockeycarrière bij Laren en speelde dertien jaar in de hoofdklasse, waarvan het grootste gedeelte bij Amsterdam. Met die club won hij onder meer drie landstitels in de tweede helft van de jaren negentig. Van den Honert maakte vooral faam dankzij zijn fabelachtige techniek. Tom van 't Hek noemde hem ooit 'de Stradivarius van het hockey'.

Zijn grootste bijdrage aan het internationale hockey leverde Van den Honert in 1992, toen hij samen met onder anderen Thomas Tichelman (huidige trainer van het nationale herenelftal) tijdens een hockeykamp de sleep-push ontdekte. Het bleek een uiterst effectieve oplossing, die wereldwijd navolging kreeg.

Van den Honert speelde 218 interlands, waarin hij 121 keer scoorde. Hij was topscorer tijdens het WK in 1994 (Sydney) en de Olympische Spelen in 1996 (Atlanta). Hij werd zowel Europees als wereld- als olympisch kampioen.

Split vision

Van den Honert vervolgt: "Ik heb mijn techniek geleerd op straat. En omdat de houten stick door het steen snel sleet, speelden we vaak met een stick met een minimale krul. Daardoor kreeg je nog eens extra balgevoel. Ook deed ik dagelijks oefeningen in mijn slaapkamer door de bal heen en weer te spelen tussen de poten van mijn stoel. Ik leerde me vooral aan om te kijken naar de stoel – de omgeving – en zo min mogelijk naar de bal. Op die manier ontwikkelde ik een sterke split vision. Deze stelde mij in staat om al dribbelend goed te kunnen reageren op acties van mijn tegenstander." Behalve op straat en in zijn kamer was de jonge Van den Honert ook eindeloos op



het hockeyveld met bal en stick in de weer. "Wij stonden vaak na de training nog even een balletje te slaan, zonder druk van de coach. Tegenwoordig zie je maar weinig spelers dat doen. Zodra de training is afgelopen, is het materiaal opruimen en douchen. Gelukkig zie ik op Amsterdam dat steeds meer jonge spelers als Billy Bakker en Valentin Verga nog even blijven pielen op het veld. En het mooie is dat hun split vision uitstekend is verzorgd!"

Maak het spannend

Elke training onder leiding van Van den Honert bevat standaard een opdracht in tweetallen. Dat kan zijn in de vorm zoals zojuist beschreven. Van den Honert: "Realiseer je als trainer dat je een techniek eerst 'droog' moet oefenen. Neem daar de tijd voor. Heeft een speler eenmaal een goede techniek ontwikkeld? Dan ben ik ervan overtuigd dat hij in de volgende fase geen moeite heeft met weerstand. "Na de statische oefeningen ga ik snel over naar dynamische oefeningen. De speler die de bal aanneemt, maakt een lift over een pylon. Vervolgens past hij op zijn maatje, die hetzelfde doet. Op die manier maak je het al heel wat uitdagender.

Een ander middel is om tweetallen de opdracht te geven om in een minuut minimaal een aantal keren over te passen. Dat herhaal ik een groot aantal trainingen, zodat de spelers hun vooruitgang zien. Mirco Pruyser is een echt trainingsdier en bloeit door deze aanpak helemaal op.

"Ook maak ik er weleens een wedstrijdje van: welk tweetal kan bijvoorbeeld het meeste aantal keren overspelen?"

"Realiseer je dat je een techniek eerst 'droog' moet oefenen"

Het winnende duo krijgt na de training een drankje van de rest van de groep. Belangrijk is in elk geval om er een uitdagend element in te bouwen. En train technieken die ook nuttig zijn. Maak geen training omdat de organisatorische vorm zo mooi is of omdat het een spectaculaire techniek is. Dan schiet je als trainer je doel voorbij."

Techniektraining volgens Taco van den Honert

“Train op technieken die ook echt nuttig zijn”

De fameuze ‘Taco-dribbel’

Tijdens de technische training heeft Taco van den Honert – bijgestaan door Alyson Annan – veel aandacht voor het individu. “Ik probeer elke speler een specifieke techniek aan te reiken die hij nodig heeft. Ook dan kun je overigens prima met tweetallen werken. Speler A oefent bijvoorbeeld op een passtechniek. Speler B moet deze pass vervolgens leren aannemen met de hem opgedragen aannametechniek. Zo leren ze elkaar bovendien te helpen. En dat is essentieel in de wedstrijd. Daarin doe je het immers ook samen.”

Van den Honert probeert ook tijdens de tactische trainingen altijd een moment te vinden om aandacht te vragen voor een goede uitvoering van een techniek. “Dit kan uitstekend na het afronden. Laat spelers op de terugweg naar de start nog

een ‘terugloefoefening’ doen. Dit kan bijvoorbeeld een bepaalde dribbel zijn.” Hierbij moeten we meteen terugdenken aan de fameuze ‘Taco-dribbel’ (Je zet een rij pylonen neer met onderlinge afstand van 1 tot 1,5 m. Doe dit bijv. met twee kleuren, geel en blauw om en om. De speler is bij geel links van de pion en de bal rechts (op de forehand), bij blauw is de speler rechts en de bal links (op de backhand). Dus bij elke pylon kruisen de bal en het lichaam elkaar.) “Ha”, reageert Van den Honert, “leuk dat je die nog weet. Want in die oefening leer je uitstekend controle over de bal te krijgen. Ook leer je goed om je heen te kijken.”

Bewustwording stimuleren

Van den Honert houdt van elke speler een logboek bij. Hij noteert daarin wat de voortgang van een speler is. Verder vermeldt de trainer de aandachtspunten die hij wil oppakken met de betrokken speler. “Ik heb regelmatig korte individuele gesprekjes met de spelers. Ik bespreek met hen de ontwikkeling. En als er een probleem is, laat ik hen hier zelf een oplossing voor zoeken.

Ook laat ik hen aangeven wat zij op de techniektraining willen oppakken. “Ik prikkel de spelers op zo’n manier dat ze er zelf over gaan nadenken. Dat ze niet uitsluitend mijn opdrachten uitvoeren. Wat je zelf immers wilt, doe je met meer toewijding en overtuiging. Ik wil de spelers dan ook op hun verantwoordelijkheid aanspreken. Ze doen het niet voor mij, maar voor henzelf. Door hen actief in het proces te betrekken zie ik dat de spelers veel bewuster omgaan met wat ze doen. Belangrijk is dat ze doorkrijgen dat ze een bepaalde techniek niet doen om de techniek, maar om een bepaald rendement voor de ploeg.” Een grote glimlach is af te lezen van zijn gezicht. “Ja, ik zie je denken... Want inderdaad, dat was mijn grote valkuil in het grootste gedeelte van mijn actieve hockeycarrière!” De valkuil van de speler van toen is een nuttige ervaring voor de trainer van nu. “Wat mij opvalt is dat veel spelers in oefening A een bepaalde techniek trainen. Vervolgens gaan we over naar oefening B, die aangeeft waarom deze techniek uitstekend uitgevoerd kan worden. Wat doen de spelers? Ze kiezen een heel andere techniek! Het is daarom heel belangrijk dat je als trainer/coach de spelers bewust maakt van wat ze doen. Wat ik merk – nu we de verantwoordelijkheid meer bij de spelers leggen – is dat ze elkaar gaan aanspreken. Ik heb weleens meegemaakt dat we in een rustbespreking amper nog iets hoefden te zeggen; het team had onderling al besproken wat ze de tweede helft beter konden doen. De volgende stap is dat ze de wedstrijd zo kunnen lezen en zodanig met elkaar communiceren dat ze tijdens de wedstrijd al aanpassingen kunnen maken. Dat is toch wat je als coach wilt.”

“Kijk vooral naar de intentie en minder naar de uitkomst”



Taco van den Honert in actie als international tegen Australië in 1988 (Olympische Spelen)

Techniektraining volgens Taco van den Honert



Placebo-pil

Volgens Van den Honert speelt de trainer bij het aanleren van een techniek niet de voornaamste rol. “Een goede techniek leer je vooral van je teamgenoten, door naar hen te kijken of samen te oefenen. De trainer kan wel goed de beweging analyseren en de speler helpen met de details. Overigens zie ik dat trainers vaak te snel ‘op de fouten zitten’. Een speler moet fouten durven maken. Als je hem deze ruimte niet geeft als trai-

ner, wordt hij onzeker. Dan wordt het leerproces vertraagd – of in het ergste geval verstoord. Grijp pas in als de speler structureel dezelfde fout of een verkeerde keuze maakt. Spelers voelen vaak heel goed aan wanneer de techniek goed is en wanneer niet. Kijk daarom primair naar de intentie. Misschien was de techniek wel goed, maar kwam de bal door een oneffenheid in de mat niet bij de medespeler aan.”

Heeft de Amsterdamse oefenmeester nog tips voor trainers die zien dat een speler steeds in dezelfde fout vervalt, waarbij hun aanwijzingen niet helpen? “Zelf zet ik in zo’n geval de placebo-pil in. Ik zeg tegen de betrokken speler dat hij iets meer op zijn linkervoet moet letten, omdat hij deze te snel neerzet. Ik ga het dus over iets heel anders dan de techniek zelf hebben. Hiermee voorkom ik dat de speler zich te veel focust op zijn handeling. En je raadt het al: in bijna alle gevallen werkt dit uitstekend.”

Terugkeer van de dribbel

Tot slot benoemt Taco van den Honert nog enkele aandachtspunten voor hockeyend Nederland. “Op dit moment is er een felle discussie over de slagkwaliteit van de hockeyers. Deze mag inderdaad

“Ik wil een pleidooi houden voor een dribbel met een snelle, korte pushbeweging”

verbeterd worden. Maar ik zou graag een pleidooi willen houden voor een dribbel met een snelle, korte pushbeweging – over zo’n vijf meter. In de hoofdklasse beheerst maar een handjevol spelers dit, terwijl het enorm verrassend is. Bovendien kun je daarmee uitstekend de bal in de ploeg houden en korte spelverplaatsingen spelen.

“Ik ben overigens verheugd dat het dribbelen weer terugkomt. De laatste tijd leek het erop dat we alleen maar risicoloos hockey aan het promoten waren. Laten we ons realiseren dat een snelle passeeractie bij een één tegen één vaak aan de basis staat van een gevaarlijke aanval.” Met een grijns besluit Van den Honert: “Het wordt weer tijd voor een nieuwe nummer veertien!”

Hockeyvisie is een uitgave van de KNHB. © 2011 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).

Redactieraad: Carel van der Staak, Lutger Brenninkmeijer, Wim Kemps

Coördinatie en teksten: KNHB, Woordwif **Vormgeving:** KNHB

Fotografie: KNHB / Frank Rozendaal, Willem Vernes, Frank Uijenbroek

Contact: academie@knhb.nl

official partners Koninklijke Nederlandse Hockey Bond