

Hockey, niet zo maar een sport

"van zestalhockey naar achttalhockey"

In het hockey sta je er niet alleen voor. Je speelt in een team. Eerst zestalhockey en daarna achttalhockey. Teamsport betekent je samen inzetten, samen plezier maken, samen trainen, samen wedstrijden spelen, samen succes beleven, maar ook samen verlies verwerken, samen teleurgesteld zijn.

Je speelt uit- en thuiswedstrijden. Voordat je begint met het spelen van wedstrijden is het belangrijk dat je weet wat wel en wat niet mag tijdens het spel. Ook is het goed om te weten hoe je je moet gedragen in en om het veld.

Hockey is leuk en moet dat ook blijven. Daar kunnen we met z'n allen voor zorgen. Jij met je team, de trainers, de coaches; kortom iedereen die iets met hockey te maken heeft.

Dus ook de scheidsrechters en de tegenstanders.

Natuurlijk geldt dit zowel voor buiten als binnen het veld. Binnen het veld gedraag je je sportief, want de tegenstanders willen ook lol hebben. En je respecteert het oordeel van de scheidsrechter. Buiten het veld ben je zuinig op de spullen van jezelf, je club en je tegenstander. Om alles in goed banen te leiden zijn er spelregels. Iedereen weet dan tenminste wat mag en wat niet mag. Zorg dat je die spelregels kent, je coach helpt je daarbij.



Belangrijke informatie kan je vinden op www.ghbs.nl

Roulerende opstelling, keeper, reserve en aanvoerder

Roulerende opstelling

We proberen je op alle plaatsen te leren spelen. Dan leer je het spel het beste begrijpen. Je snapt dan beter wat de taak van iedere speler is, want je hebt zelf op elke plaats gespeeld. Het is leuk om precies de slimme dingetjes van iedere plaats te kennen.

Dus we wisselen steeds. Dat is goed voor de ontwikkeling van je eigen inzicht. En het is nodig om een hecht team te kunnen worden.

Twee plaatsen vinden de meesten wat minder leuk, maar die horen er wel bij; de keeper en de reserve. Ook die plaatsen rouleren.

Keeper

Om de beurt ben je, een halve wedstrijd, keeper. De coach houdt bij wie er al keeper is geweest en bepaalt wie er aan de beurt is.

Reserve

We zijn een achttal, maar we zijn gelukkig met elf spelers.

Dan hoeven we nooit een invaller van een ander team te vragen. We zijn altijd met elkaar.

En als we in de wedstrijd moe zijn, of het gaat even wat slechter, dan kunnen we even uitrusten aan de kant.

Tijdens de wedstrijd wisselen we niet meer zo vaak als met het zestal. Toen wisselden we zodanig dat tijdens een wedstrijd iedereen aan de kant had gestaan. Bij achttal stoort het wisselen teveel. Het spel is tactisch wat moeilijker. Je moet meer wennen aan de opstelling. Dus we moeten niet teveel verstoren.

De coach houdt bij wie er al reserve is geweest en bepaalt wie er aan de beurt is.

Aanvoerder

De aanvoerder is de gast man/vrouw van het team. Je geeft de scheidsrechters een hand en bepaalt mee wie er begint. Je zorgt dat de scheidsrechters bedankt worden en dat alle tegenstanders een hand krijgen.

Taken

Op de volgende bladzijden worden de taken van iedere speler apart uitgelegd.



De opstelling van een achttal

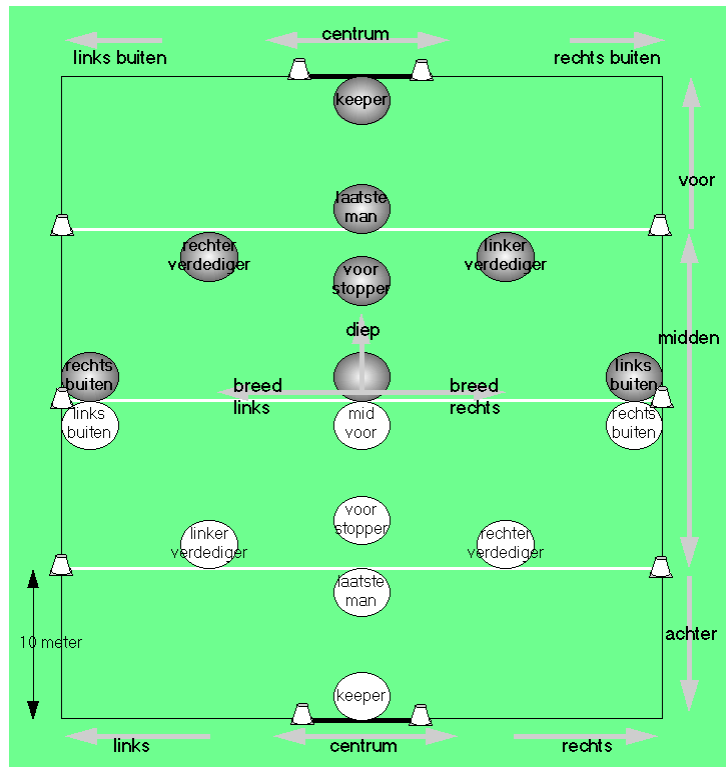
Het veld is net zo lang, maar veel breder dan bij 6-tal hockey.

Bij 8-tal hockey is het de bedoeling om in de breedte te leren spelen. In het centrum zijn er twee nieuwe spelers bijgekomen, de **midvoor** en de **voorstopper**. Deze twee vullen de ruimte in het centrum op, doordat de linksbuiten en de rechtsbuiten verder naar buiten zijn gegaan.

Bij 8-tal hockey ligt de nadruk op tactiek:

- De breedte van het veld gebruiken.
- Ruimte in de diepte trekken door opbouw langs de buitenlijnen.
- Elkaar rugdekking geven.

Rugdekking betekent, dat je achter je medespeler met de bal gaat staan, zodat zij de bal kan terugspelen maar ook dat je er bent om te helpen als het mis gaat.



Keeper

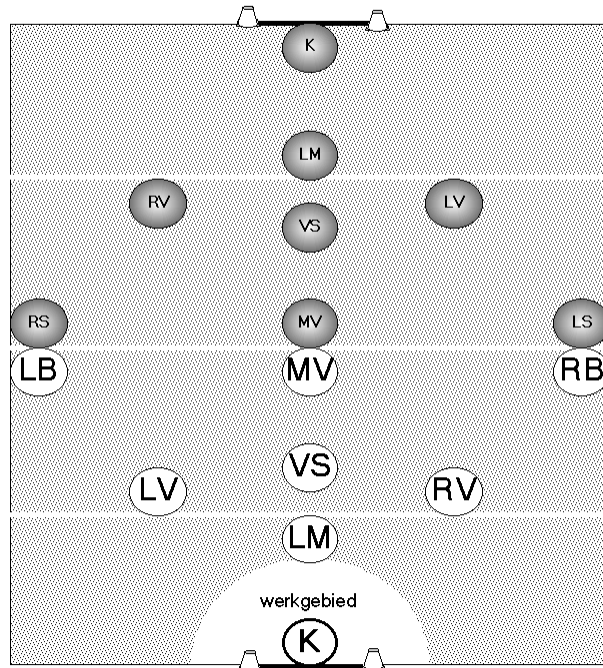
De Keeper

Plaats en werkgebied van de keeper (**K**):

- Vóór de doellijn.
- Meebewegen met de positie van de bal.
- De goal klein maken, door op tijd uit te lopen.

Taak:

- De bal tegenhouden, zodat er geen doelpunten vallen.
- De bal wegwerken naar de zijkant.



Laatste man

Plaats en werkgebied van de laatste man (LM):

- Centrum, op de 10 meterlijn.
- Altijd achter alle andere spelers én achter de bal blijven.

Verdedigende taak LM:

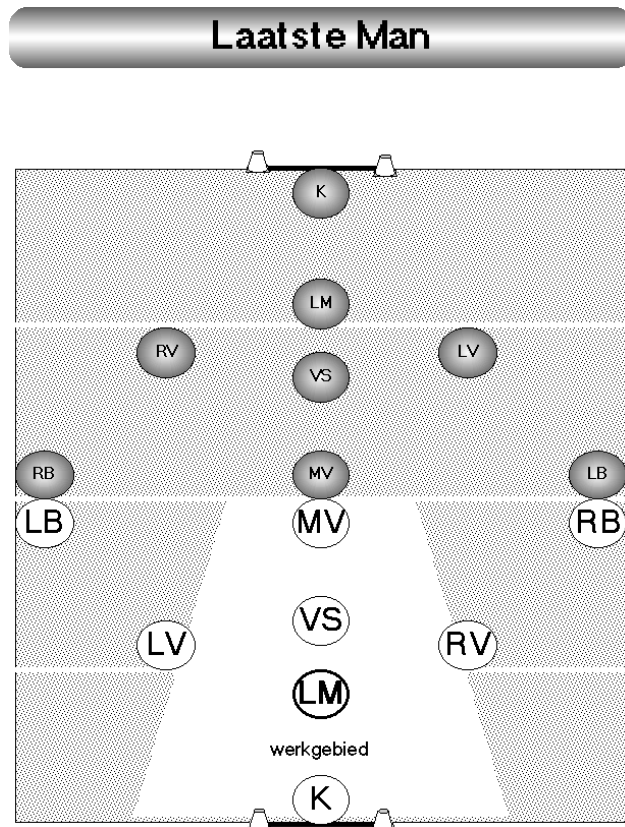
- Onderscheppen van voorzetten en doelpogingen.
- Rugdekking geven aan de LV, de VS of de RV:
- Als de tegenpartij aanvalt, vang je de tegenstander op als zij jouw medespeler heeft gepasseerd, dat is rugdekking.
- Als je medespeler de bal heeft, sta je er achter zodat ze altijd kan terugspelen. Dat is ook rugdekking.
- Wanneer je de bal hebt is het goed om naar links of naar rechts weg te werken. De bal ver van het doel weghouden. De bal niet diep door het centrum wegwerken.

Opbouwende taak LM:

- De opbouw van de aanval begint met breed uitverdedigen via de LV of de RV.
- Als de eigen partij in de aanval is geef je rugdekking aan de kant waar de bal is. De verdediger van de kant waar de bal niet is helpt je daarbij.

Vrije slagen LM:

- Alle vrije slagen in het centrum tot de middellijn.
- Niet naar achteren spelen.
- De medespelers moeten er voor zorgen, dat er steeds drie afspeelmogelijkheden zijn (links, rechts en diep).



Linker Verdediger

Plaats en werkgebied van de linker verdediger (LV):

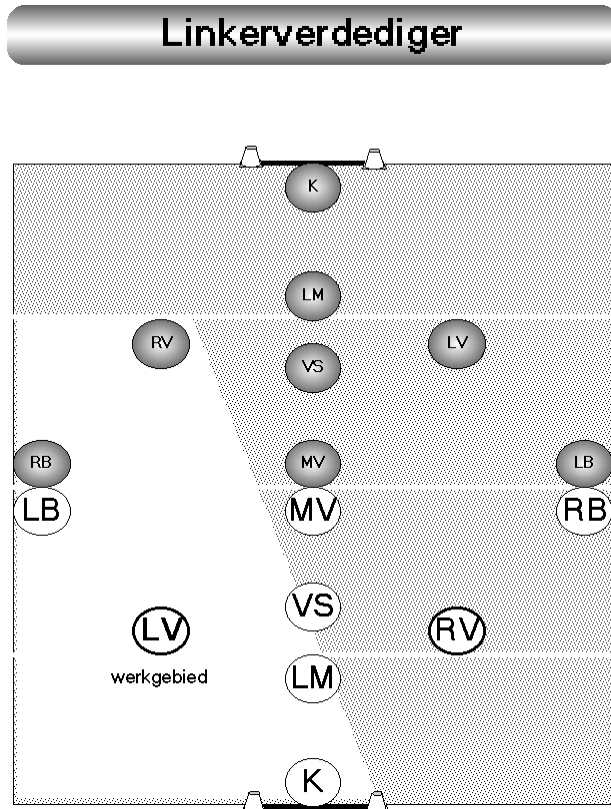
- Links, op de 10 meterlijn. Halverwege tussen de LM en de linkerbuitenlijn.
- De aanvallende beweging is eerst naar de linkerbuitenlijn en dan langs de lijn naar voren.

Verdedigende taak LV:

- Afstoppen van de rechtsbuiten van de tegenstander.
- Als de bal rechtsvoor is, dan geeft de LV samen met de LM rugdekking aan de aanval.

Opbouwende taak LV:

- Als de LM of de VS de bal heeft, dan links breed opstellen (bij de linkerbuitenlijn). Zo kan je medespeler jou in de breedte aanspelen. En daar heb je de ruimte om een aanval in de diepte op te bouwen.



Aanvallende taak LV:

- Als de bal linksvoor is, dan aansluiten om mee te doen met de aanvalsactie.
- Als de bal rechtsvoor is, aansluiten tot achter de aanval om rugdekking te geven.

Vrije slagen LV:

- Alle vrije slagen aan de linkerkant tot de 10m-lijn van de tegenstander.
- Niet in één keer naar rechts spelen, de bal mag niet voor het doel langs rollen.
- De medespelers moeten er voor zorgen, dat er steeds twee afspeelmogelijkheden zijn (breed en diep).



Voorstopper

Plaats en werkgebied van de voorstopper (VS):

- In het centrum tot de 10 meterlijn van de tegenstander.
- Voor de LM blijven.
- Achter de LB, MV en RB blijven.

Verdedigende taak VS:

- Afstoppen van de midvoor van de tegenstander.
- Op het middenveld onderbreken van de aanval van de tegenpartij. Storen.
- Zodra de tegenstander de bal krijgt, moet de VS zo snel mogelijk terug rennen om te gaan verdedigen.

Opbouwende taak VS:

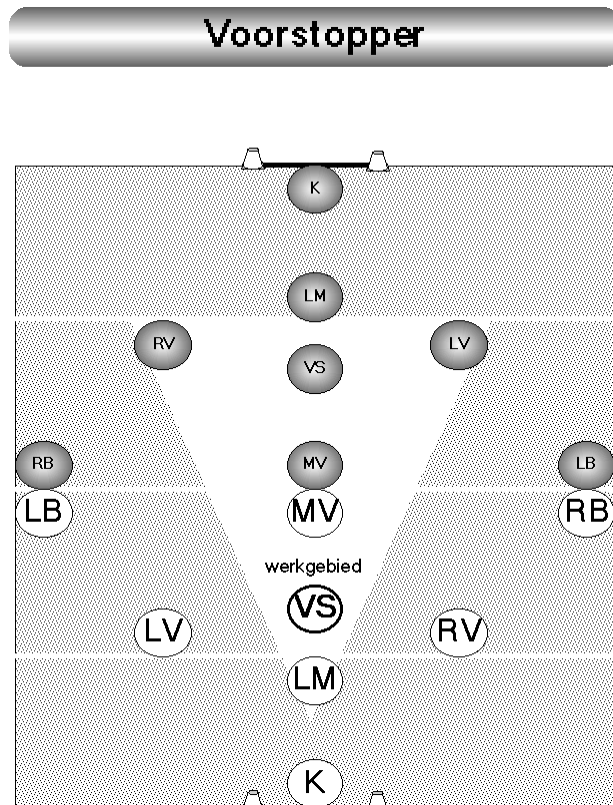
- Als de LV, LM of de RV de bal heeft, moet je vrijlopen om aangespeeld te kunnen worden. Zo kun je een nieuwe aanval opbouwen.
- De VS verdeelt het spel. Zorg dat je de bal kunt krijgen, vrij lopen en aanbieden, nooit weglopen. Voortdurend goed kijken. En dan heel slim spelen in de breedte. Of juist heel verrassend in de diepte.

Aanvallende taak VS:

- De VS verdeelt het spel ook in de aanval. Je gaat mee in de aanval.
- En je geeft rugdekking aan de LB, MV of de RB.
- Je vangt de tegenstander op, die juist jouw medespeler heeft omspeeld.
- Maar je biedt jezelf ook aan voor eenterugspiegelbal. En dan kun je een hele slimme voorzet geven. Of je kunt juist, heel verrassend, zelf scoren.

Vrije slagen VS:

- Alle vrije slagen in het centrum, vanaf de middellijn.
- De medespelers moeten er voor zorgen, dat er steeds drie afspeelmogelijkheden zijn (links, rechts en diep).



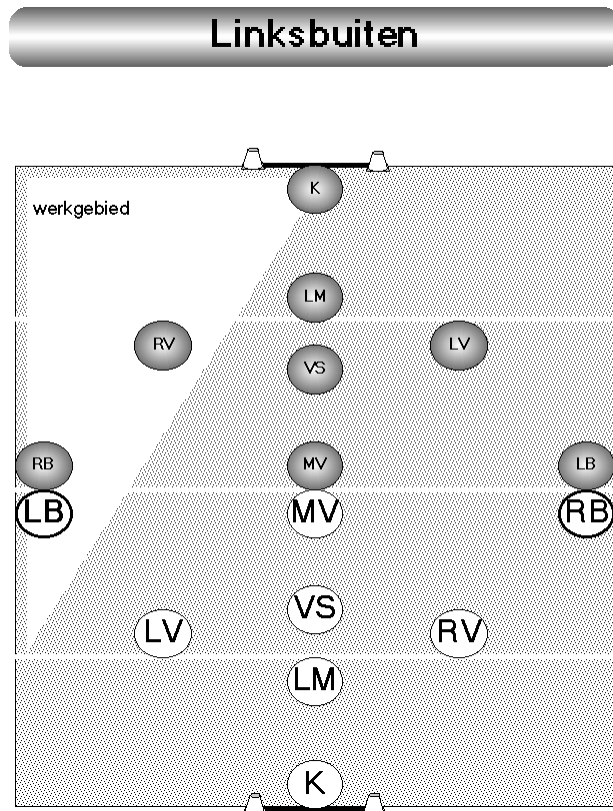
Linksbuiten

Plaats en werkgebied linksbuiten (LB):

- Links, langs de linkerbuitenlijn, van de 10m-lijn tot de achterlijn.

Taken:

- De LB zorgt ervoor dat het team de volle breedte van het veld kan gebruiken.
- Uitwijken naar opzij (linksbuiten) om ruimte te maken voor de opkomende LV.
- Uit de dekking vrijlopen om aangespeeld te kunnen worden. Dit moet je slim en heel snel doen, want de RV van de tegenstander zal je steeds proberen te dekken. Soms moet je in de diepte sprinten. Soms in de breedte. En soms ook naar achteren (even terugvallen, de bal ophalen).
- Meelopen, op het eigen gebied, met de hoogte van de bal (dus niet blijven hangen).
- Zo kun je, bij balbezit van de eigen partij, altijd in de breedte worden aangespeeld.
- Zo kun je, bij balbezit van de tegenstander, altijd de opkomende verdediger (hun RV) afstoppen en hun aanval verstoren.
- Bij een aanval over de vleugel zo ver mogelijk doorgaan (de achterlijn halen) en dan pas een voorzet geven.
- Van jou komt die gouden voorzet, waaruit jouw midvoor het winnende doelpunt kan scoren.
- Of, door samenspel of een eigen actie, zelf een keer scoren.
- Als de tegenstander de bal heeft moet je storen: de afspeellijnen afschermen. En af toe moet je jagen: in hoog tempo achter de bal aan rennen om hem weer terug te krijgen.



Vrije slagen:

- Alle vrije slagen links van het centrum, tussen de 10m-lijn en de achterlijn van de tegenstander.



Midvoor

Plaats en werkgebied midvoor (MV):

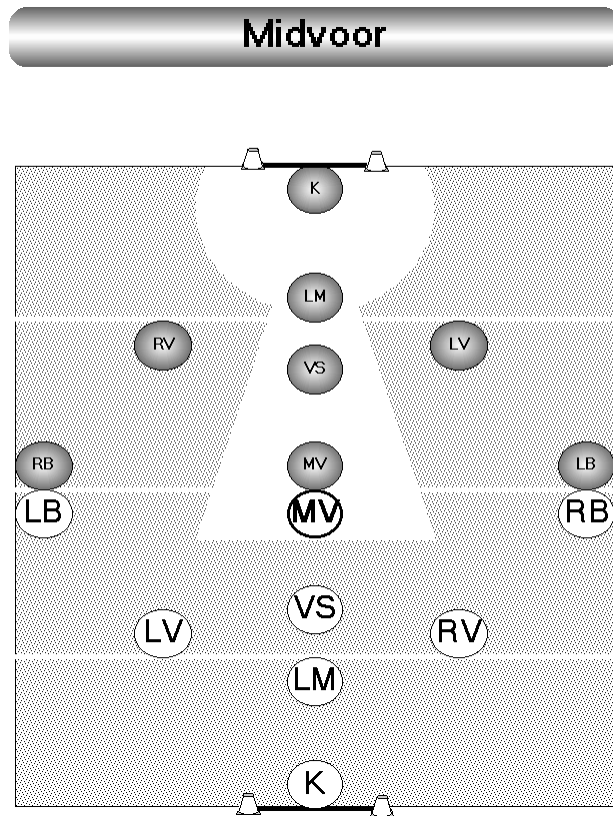
- Midden tussen de linksbuiten en de rechtsbuiten.
- In het centrum van de middellijn tot de doellijn.

Taken:

- Scoren!
- Vrijlopen en aanspelbaar zijn. Je wordt steeds gedekt door de voorstopper én door de laatste man van de tegenstander. Maar om te scoren moet je vrijlopen en aanspelbaar zijn. Loop steeds weg van de tegenstanders.
- De midvoor zorgt voor onrust, dreiging en chaos bij de verdediging van de tegenstander. Veel heen en weer rennen. Steeds om de bal roepen. Vaak op doel slaan. Zorg dat die twee (de VS en de LM) hun handen vol hebben aan jou. Maak ze dol.

Vrije slagen:

- De midvoor neemt geen vrije slagen. Je moet jezelf steeds aanspelbaar maken door weg te rennen uit de dekking. Je moet ook steeds ruimte maken (voor je medespelers) door verdedigers mee te trekken.



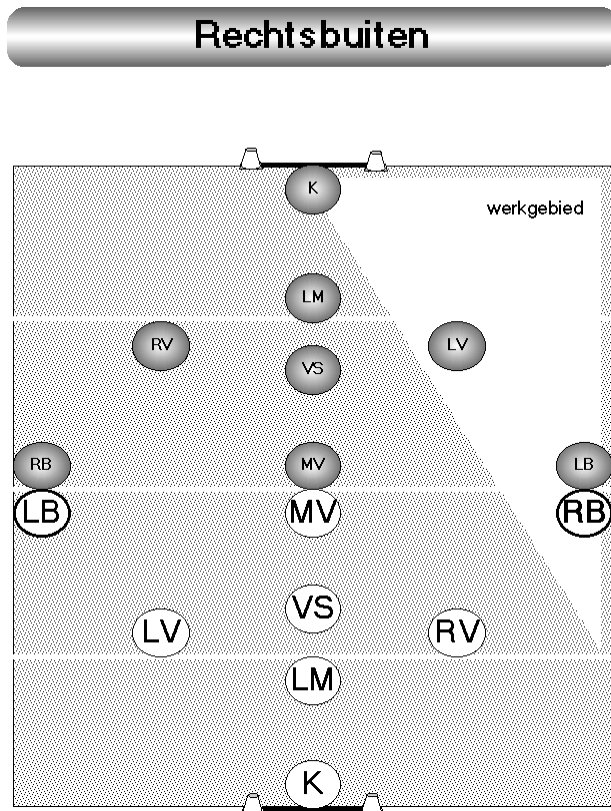
Rechtsbuiten

Plaats en werkgebied rechtsbuiten (RB):

- Rechts, langs de rechterbuitenlijn, van de 10m-lijn tot de achterlijn.

Taken:

- De RB zorgt ervoor dat het team de volle breedte van het veld kan gebruiken.
- Uitwijken naar opzij (rechtsbuiten) om ruimte te maken voor de opkomende RV .
- Uit de dekking vrijlopen om aangespeeld te kunnen worden. Dit moet je slim en heel snel doen, want de LV van de tegenstander zal je steeds proberen te dekken. Soms moet je in de diepte sprinten, soms in de breedte en meermalen ook naar achteren (even terugvallen, de bal ophalen).
- Meelopen, op het eigen gebied, met de hoogte van de bal (dus niet blijven hangen).
- Zo kun je, bij balbezit van de eigen partij, altijd in de breedte worden aangespeeld.
- Zo kun je, bij balbezit van de tegenstander, altijd de opkomende verdediger (hun LV) afstoppen en hun aanval verstoren.
- Bij een aanval over de vleugel zo ver mogelijk doorgaan (de achterlijn halen) en vervolgens een voorzet geven.
- De gouden voorzet geven, waaruit jouw midvoor het winnende doelpunt kan scoren.
- Of, door samenspel of een eigen actie, zelf een keer scoren.
- Als de tegenstander de bal heeft moet je storen: de afspeellijnen afschermen. En af toe moet je jagen: in hoog tempo achter de bal aan rennen om hem weer terug te krijgen.



Vrije slagen:

- Alle vrije slagen rechts van het centrum, tussen de 10m-lijn en de achterlijn van de tegenstander.

