

# Zaalhockey tips voor Keepers



## Inleiding

Dit document is bedoeld als beknopte richtlijn voor alle Leonidas hockey keepers die actief zijn in de zaal. Het is in eerste instantie bedoeld voor de keepers zelf, maar is ook handig voor trainers en/of coaches, aangezien er nog altijd veel vragen zijn over de rol van de keeper in de zaal. Wij denken dat het opvolgen van onderstaande tips een bijdrage kan leveren aan het verhogen van de kwaliteit van de keepers in de zaal en daarmee ook van de kwaliteit van het zaalhockey binnen Leonidas in het algemeen.

Tijdens de zaalhockey keepers clinic wordt ook aandacht besteed aan onderstaande richtlijnen en wordt hierop uitgebreid geoefend. Op onze keepers website [leokeepers.wordpress.com](http://leokeepers.wordpress.com) is deze informatie ook terug te vinden, samen met andere specifieke informatie voor Leonidas keepers.

Dit zijn de richtlijnen die we in dit document willen behandelen. Sommige tips zijn specifiek voor keepen in de zaal, maar veel regels zijn ook van toepassing als je op het veld keepet.

- 1) Kom uit je hok
- 2) Hou de bal laag
- 3) Verklein je hoek
- 4) Gebruik je handen
- 5) De speler met de bal is voor jou
- 6) Zorg dat je de regels kent
- 7) Loop uit bij de corner
- 8) Training is training

## Kom uit je hok

Veel keepers voelen zich prettig als ze lekker tussen die doelpalen (in hun hok) staan. Wat je je misschien niet beseft is dat de kans dat de tegenstander kan scoren het grootst is als je daar blijft staan. Het voordeel dat een keeper heeft boven een veldspeler is dat deze binnen de cirkel ieder deel van zijn of haar lichaam mag gebruiken om de bal te stoppen en weg te werken. De hele cirkel is dus van jou !! Kom dus van die doellijn af en zoek je tegenstander op. Maak het ze lastig om een doelpunt te maken. Hier komen we straks ook nog op terug bij 'verklein je hoek'.

## Hou de bal laag

In tegenstelling tot veldhockey kun je in de zaal (helaas) niet lekker uithalen met je stick, hand of klomp om de bal weg te werken. Je mag de bal alleen stoppen en daarna over de grond wegwerken. Dit valt in de praktijk niet altijd mee, vooral omdat je vaak meer geduld moet hebben dan op het veld, waar je vaak in één beweging de bal kan wegwerken. Wat belangrijk is, is dat je altijd tussen de bal en de goal in gaat staan nadat je de bal gestopt hebt. Probeer de bal onder controle te brengen en werk de bal daarna weg over de grond.

## Verklein je hoek

Dit is zo'n typische keepers aanwijzing die meer op wiskunde lijkt dan op sport. Het heeft eigenlijk vooral te maken met het feit dat het voor een speler lastiger is om een doelpunt te maken als je vlak voor zijn of haar neus staat dan wanneer je bijvoorbeeld in je goal staat. De term 'verklein je hoek' zou je dus ook kunnen vervangen door 'ren op die speler met de bal af'. Niet alleen wordt het technisch gezien lastiger om een doelpunt te maken, het maakt ook nog eens behoorlijk indruk op zo'n speler als er ineens een keeper op hem of haar af komt stormen. Een bijkomend voordeel van de zaal is dat de cirkel veel kleiner is dan op het veld. Binnen een paar stappen ben je er dus al. Doe het dan ook !!

# Zaalhockey tips voor Keepers



## **Gebruik je handen**

Vroeger mocht een keeper alleen zijn of haar handen gebruiken om een bal te stoppen. Sinds enige tijd is dit veranderd en mag een keeper de bal ook wegspelelen met de hand. Dit wordt nog betrekkelijk weinig in de praktijk gebracht, maar met name zaalhockey wordt laag bij de grond gespeeld (de bal mag niet omhoog) en dus kan met name de linkerhandschoen uitstekend gebruikt worden als extra middel om een actie van een aanvaller te onderbreken. Sla die bal maar weg, maar hou de bal wel laag !

## **De speler met de bal is voor jou**

Je hebt het waarschijnlijk allemaal wel eens meegemaakt; er breken een aantal aanvallers uit en die komen samen op je af. Een van je eigen verdedigers probeert nog te hulp te schieten, maar wat moet je doen? Welnu; dit is heel simpel: de speler met de bal is altijd voor de keeper! Zorg dat je medespelers dit ook weten; jij pakt de speler met de bal en je verdediger dekt de andere speler(s) af. Omdat alles in de zaal heel snel gaat én omdat de zaal vrij klein is, is het niet altijd noodzakelijk om als keeper een daadwerkelijke actie te maken. Het is vaak voldoende om de aanvaller de doorgang te versperren en zodoende je medespelers de tijd te geven terug te komen.

## **Zorg dat je de regels kent**

Zorg dat je op de hoogte bent van de spelregels. Niet alleen weet je hierdoor wat je zelf wel of niet mag doen, maar je kunt hierdoor ook anderen hierop wijzen. Wat in de praktijk een soms wat lastige regel is om rekening mee te houden is die van het liggend spelen. Als keeper mag je alleen een bal liggend spelen als de bal in de cirkel ligt. Zodra die buiten de cirkel komt moet je ervan afblijven zolang je ligt! Wat ook een lastig fenomeen is, is het laag houden van de bal. Het afketsen van een bal die hoog wordt ingeschoten is in principe geen fout, maar een lage bal die door jouw toedoen omhoog gaat is dat wel. Een bal die je expres over je eigen achterlijn schiet kost je een strafcorner, maar als die afketst en hij gaat over de achterlijn is er niets aan de hand. Een goede keeper probeert alles eruit te laten zien als een afketsende bal. Dit is lastig, maar valt in principe aan te leren.

## **Loop uit bij de corner**

Een keeper die uitloopt bij een strafcorner heeft meer kans om een ingeschoten bal tegen te houden dan als deze in de goal zou blijven staan. Rennen dus richting de aanvaller die de bal in gaat schieten. Hierbij is het belangrijk dat je door blijft lopen tot vlak voor er ingeschoten gaat worden. Als de bal wordt afgeschoven kun je nog proberen deze te onderscheppen middels een sliding, maar normaal gesproken lossen je andere teamgenoten dit op die na jou zijn uitgelopen. Er zal nog een strafcorner instructiekaart worden verspreid waarin wordt aangegeven hoe de rollen verdeeld zijn bij de verdedigende corner. Dit blijft echter een richtlijn en geen verplichting; met name bij jongere elftallen kan het zinvol zijn om hier toch anders mee om te gaan. Dit is ter beoordeling van de betreffende trainer en/of coach.

## **Training is training**

Tot slot nog iets over keepers die meedraaien tijdens de trainingen van hun elftal. Een keeper is ook in de zaal geen schietschijf! Als je meedoet met de training van je elftal dan moet dit ook voor jou een zinvolle training zijn en moet je bijvoorbeeld kunnen werken aan de in dit stuk beschreven tips. Als je vindt dat je moet uitlopen moet je dat gewoon doen; het is een beetje raar als de trainer zegt dat je in je goal moet blijven staan als je dat in de wedstrijd niet zou doen. Meedoen met de training dus zoals je ook in een wedstrijd zou doen.