

Hockey in het bewegingsonderwijs (1)

Hockey is een van de meest populaire sporten in Nederland. Als je hierover iets langer nadenkt, lijkt het vreemd dat minder populaire teamsporten zoals softbal en basketbal vaak meer aandacht (lees uren) krijgen in het bewegingsonderwijs. Hoe komt dat? We kunnen ons afvragen wat de (on)mogelijkheden zijn om hockey op school aan te bieden. In een artikelenserie van drie artikelen volgen enkele overwegingen op een rij.

Door: Bart Neutkens

spelen als basis

In het moderne bewegingsonderwijs is het steeds meer de vraag of we tijdens het behandelen van de teamspelen de bij het spel behorende technieken 'droog' willen beoefenen. Daarmee bedoel ik dat de waarde en zin van het beoefenen van technieken, voordat je gaat spelen, ter discussie kan staan. Uiteindelijk zal het bij de leerling toch draaien om het spelen van het spel. Of 'tien minuten overspelen' zal helpen om dezelfde techniek beter uit te voeren tijdens het spel dat daarna gespeeld wordt, is sterk de vraag.

Techniek beoefenen in 'gamelijke' situaties lijkt in dat opzicht al een goede stap vooruit. De technische oefenstof wordt verpakt in situaties die de leerling herkent in de spelvorm. De docent kan ervoor kiezen een dergelijke oefening in te zetten vooraf of als time-out tijdens de spelvorm, waarin de oefening past.

Mijns inzien de grootste stap vooruit, is het zo snel mogelijk starten met de spelvorm die je met de jouw betreffende doelgroep wilt bereiken. Dat kan bijvoorbeeld het spelen van een vorm van

vier tegen vier zijn. Als docent zie je dan direct de spelproblemen, en mogelijk belangrijker, de leerling ervaart de (on)mogelijkheden van de aangeboden spelvorm. Op dit moment start een proces waarin de leerling onder (bege)leiding van de docent en met behulp van zijn medeleerlingen de spelproblemen aanpakt.

In het maken van keuzes zal de leerling geholpen moeten worden. Indien de leerling deze keuzes zelf (ook al is dat voor hem onbewust) kan verantwoorden is de transfer naar andere doelspelen een stuk eenvoudiger. Bovendien zal deze door de docent geboden werkvorm de intrinsieke motivatie duidelijk aanspreken. We maken bij het verbeteren van het spelen gebruik van het belangrijkste doel van het spelen van een spel: een optimale beleving van het spel!

hot or not....

Plezier is de basis van alle spelen. Zonder succes tijdens een spel zal de kans op plezier ongetwijfeld afnemen. Ondanks het feit dat een docent liever geen didactische discjockey wil zijn, is het vaak verstandig te luisteren naar, en

aan te sluiten bij de doelgroep. Ook bij hockey is er vast wel ruimte binnen een vakwerkplan om te variëren met de lesstof. Vraag eens wat leerlingen 'gaaf' vinden aan hockey.

Mogelijke antwoorden zijn:

- slaan tegen een bal
- doelpunten maken
- hard rennen
- pingelen
- spelen!

Absoluut niet gaaf:

- moeilijke techniek
- de backhand
- de bal doet niet wat ik wil
- pijn aan mijn rug!
- gevaarlijk.

Op een moment dat je het goed kan gebruiken is het als docent best handig om eens terug te komen op het bovenstaande. En voor de leerlingen is het een moment om te bezinnen uit welke onderdelen hockey nu eigenlijk bestaat. Gezamenlijk zou je na afloop van de les kunnen reflecteren wat er van het vooraf gemelde 'hot or not' terecht is gekomen.

de ondergrond

De ondergrond kan een zegen of een probleem zijn. Op een school ben je gebonden aan een ondergrond. Buiten heb je de beschikking over natuurgras, kunstgras, tegels, en laatst was ik aanwezig op een school waar gekozen was voor een gedeelte strandzand (beach hockey!). De aanwezige ondergrond zal een groot gedeelte van de gekozen werkwijze van de hockeyles bepalen.

Voor de hockeysport is de invoering van kunstgras een redding geweest. Vele beoefenaars zijn erg innovatief. Nog steeds komen er ieder seizoen nieuwe technieken om de hoek kijken. De internationale hockeybond (FIH) schroomt niet om spelregels aan te passen ten gunste van de beoefenaar en de kijker. Op natuurgras wordt hier en daar nog wel in clubverband gespeeld, maar de leerling zal het op school moeilijk herkennen. Op de Olympische Spelen in Beijing zien we Minke Booij, Naomie van As en Taeke Taekema schitteren, maar op een hobbelveld valt dat lastig te imiteren.

Binnen in de sporthal ligt een voor de hockeyers bijzonder gladde vloer. De Nederlandse hockeybond probeert de laatste jaren zaalhockey te promoten. Op het niveau van de nationale teams lukt dat vrij aardig, maar op clubniveau blijft zaalhockey achter en wordt er in de winter toch vaak gekozen voor het (kunstgras)veld. Zaalhockey op school vereist (te) veel balcontrole. De bal rolt namelijk enorm veel sneller dan op welke ondergrond buiten dan ook. De minder gevorderde speler is zodoende de grip op de bal sneller kwijt. Zaalhockey is technisch echt bijzonder lastig te spelen. In het kader van 'hot or not' kun je dan je vraagtekens plaatsen.

hockeyhouding

Een goede hockeyhouding heeft als basis drie kenmerkende aspecten: S-R-V oftewel Stick-Romp-Voeten.

Stick

Welke ondergrond je ook hebt, de wijze waarop de leerling de stick vast heeft is cruciaal. De eerste keer dat ik een groep zie hockeyen, let ik goed op de wijze

waarop de leerling de stick voert. Een verkeerde grip zal leiden tot een gebrekkige techniek en dus wellicht tot grote teleurstellingen.

- Veel leerlingen zullen een stick in de basis al best goed vastpakken. Hen hoeft je niet lastig te vallen met tips.
- De linkerhand boven is logisch, omdat de platte kant van de stick ook links zit. Dat is inherent aan de sport (zie ook 'omgaan met spelregels'). De rechterhand zit dichtbij of op de overgang van 'de grip' en het gladde gedeelte van de stick. Van belang is dat de stick in een rustige shake hands wordt gevoerd. Een dubbele 'V' is daarbij zichtbaar (zie foto). Bij beide handen is er duidelijk ruimte tussen in het bijzonder de wijsvinger en de middelvinger. Bij de rechterhand wordt zelfs een handhouding in 'pistoolgreep' (nagenoeg rechte wijsvinger) vaak als prettig ervaren. Knijpen in de stick is net zoals bij golf (de club) en softbal/ honkbal (de knuppel) funest voor voornamelijk de flexibiliteit in de pols en de finesse in een verfijnde technische beweging.



Dubbele 'V'

Mogelijke oefening voor de juiste hockeyhouding: iedere leerling heeft een bal.

Loop met de bal aan de stick door elkaar in een afgebakende ruimte (op een hockeyveld kun je daarvoor de cirkel gebruiken). Als je een speler tegenkomt ga je naar rechts. Geef een opdracht na een verbaal teken (bijvoorbeeld: als ik fluit dan draai je om en loop je 180 graden de andere kant op). Later zou dit een visueel teken kunnen zijn. Varieer hiermee en corrigeer indien nodig met regelmaat de hockeyhouding.

Romp (plus benen)

'Niet-hockeyers' klagen vaak over de gebogen rug. Een rechte onderrug is niet alleen fysiek prettig, maar zorgt ook voor een betere 'split vision'. Dit 'kijken door de wenkbrouwen' verruimt

de blik van de speler, waardoor deze aan de bal meer overzicht en dus mogelijkheden heeft. Omdat de onderrug wat rechter is zal door de lengte (of is het 'korte?') van de stick de buiging vooral in de knieën zitten. Een goede basishockeyhouding zal in dit geval worden opgevangen door sterke bovenbenen-spiers. Als een speler deze spieren goed voelt zit het vaak ook wel goed met de hockeyhouding.

Mogelijke oefening voor juiste romphouding: iedere leerling een bal. Loop door elkaar in een afgebakende ruimte (zie vorige oefening). Voer de druk op door enkele spelers als stoorzender een rol te geven.

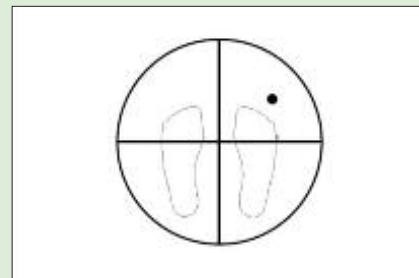
Voeten

Balpositie ten opzichte van de voeten: bij onervaren hockeyers ligt de bal over het algemeen (te) dicht bij de voeten.

Dat is voor hen een logische veilige keuze. Dichtbij wil namelijk voor hen zeggen dat de bal gemakkelijker is te beschermen.

Het tegendeel is helaas voor hen waar. Een bal dichtbij zorgt ervoor dat de onderrug niet meer recht kan en de knieën niet meer kunnen buigen.

De 'split vision' wordt hierdoor flink verkleind en het overzicht is er zodoende niet meer. De bal iets rechts voeren van het lichaam betekent dat je de bal aan de sterke kant hebt, onder andere omdat je de technisch 'lastige' backhand dan minder nodig hebt.



Voeten en balpositie

Lopen met de bal

De stick is eigenlijk te kort om met twee handen aan de stick hard te lopen met de bal. In volle sprint gebruiken spelers dan ook vaak één hand aan de stick. Omdat links boven zit is die ene hand ook de linker.

Overigens komt deze situatie relatief weinig voor. Bij een spelvorm vier tegen vier hebben tenslotte zeven spelers de bal niet in bezit.

Mogelijke oefening voor balvoering met één hand: loop met de bal met de stick alleen in de linkerhand. Stuur de bal met de linkerhand. Kortom: train het gebruik van de linkerhand.

Lopen met de bal op een lager tempo komt vaker voor. Als je op zoek gaat naar redenen om in een lager tempo met de bal te lopen kun je op een volgend rijtje komen:

- a ruimte overbruggen (eventueel in combinatie met richting veranderen)
- b de hoek veranderen om een medespeler beter aan te kunnen spelen

- c de bal vrijmaken van de druk van een tegenstander
- d passeren.

In het kader van de bovenstaande vier items zou je het spelprobleem eventueel kunnen destilleren in oefenstof. Oefeningen kunnen verzwaard worden door de druk te vergroten in tijd en/of ruimte.

Dit kan worden uitgebreid met veranderingen van tempo en schijn. Binnen de KNHB (Nederlandse hockeybond) wordt bij het aanbieden van technische oefeningen gekozen voor het TRAD-model. Er kan worden gevarieerd in:

- tempo
- richting
- afstand
- druk.

Voor de hockeytrainer biedt het TRAD-model veel duidelijkheid. Voor de docent LO kan het TRAD-model ook waardevol zijn.

Vanuit het principe dat spelen de basis is (zie mijn inleiding), kunnen docenten de techniek van het lopen met de bal meer betekenisvol maken voor de leerlingen. Spelen van spelvormen waarbij het lopen met de bal centraal staat, zouden kunnen zijn (zie tekeningen):

Wordt vervolgd.

In mijn artikel heb ik me laten inspireren door:

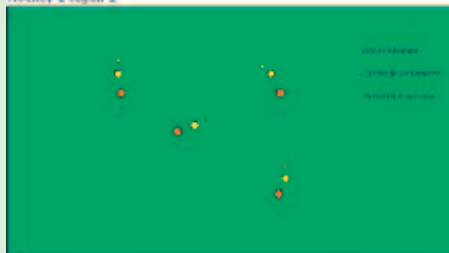
- De leden van de spelsectie van Fontys Sporthogeschool: Frank de Kok, Michiel Ellenbroek, Enrico Zondag, Gwen Weeldenburg, Daan Geelen en Marc Rompa.
- De visie van Fontys Sporthogeschool collegae Gertjan van Dokkum en Frans Bosch.
- Mijn hockeyvriend Joost van Geel.
- Mijn hockey trainingscompagnons Marja Strijbosch, Bram Appels en Pieter Hester.
- Leysen, H. (2004). What's in a game? Speldidactische verkenningen. Leuven: Acco
- van Geel, J. & Neutkens, B. (2004). Hockey on (der)wijs gaaf! Bunnik: KNHB uitgave.

Met dank aan KNHB-medewerkster Kara Meijer.

Bart Neutkens is docent aan Fontys Sporthogeschool in Tilburg.

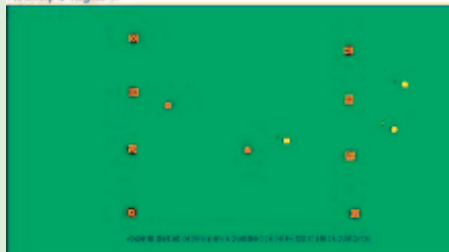
Correspondentie: B.Neutkens@fontys.nl

Hockey 1 tegen 1



a (tek. 1) ruimte overbruggen met 'overlooptje'
Het aantal verdedigers is afhankelijk van de speelbaarheid, d.w.z. de balans tussen aanval en verdediging.

Hockey 1 tegen 2



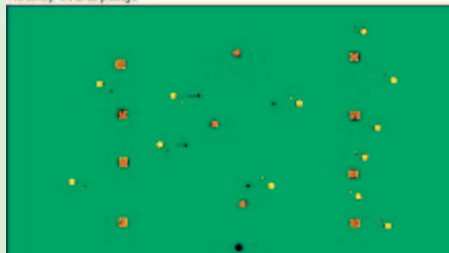
b (tek. 2) hoek veranderen met 3 tegen 1 in 'vijverbal'
Wordt de druk te groot voor de aanvaller stap dan uit de 'vijver'.

Hockey 3 tegen 1 met vijfverbal



c (tek. 3) vrijmaken van de bal met :
1 tegen 1
• gebruik je lichaam
• 'kijk door je wenkbrauwen'
• wissel na 30 seconden.

Hockey overlooptje



d (tek. 4) passeren: 1 tegen 2
De volgende start als de speler die oversteekt de bal kwijt is of aan de overkant is.