



# HOCKEY ACADEMIE

**A PUSH FOR TALENT**

Eiffel en ABN Amro zijn de grondleggers van de Hockey Academie, een initiatief waarmee talentontwikkeling en kennisoverdracht wordt gestimuleerd. Op deze wekelijkse pagina in HockeyWeekly helpen we trainers, coaches en spelers op weg met tips en oefeningen.

## DE TECHNIEK EENHANDIG LOPEN MET DE BAL



1. Drijf de bal rechts, ver voor je en maak snelheid. Begin laag en richt je lichaam langzaam op.



2. Beweeg tijdens het drijven je rechterhand omhoog over je stick, zodat je handen elkaar bijna raken.

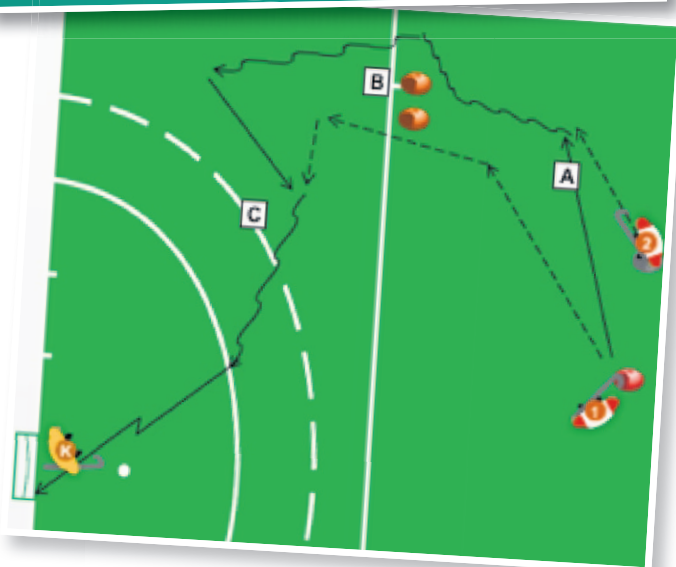


3. Laat je linkerhand nu los, en duw de bal met je rechterhand nog verder voor je / van je af.

Hou je rechterarm gestrekt en je stickblad een beetje schuin onder de bal.

### Hoe te trainen?

- Speler 1 speelt speler 2 aan, die van binnen naar buiten loopt (A)
- Speler 2 neemt de bal in de loop aan, trekt bij de dubbele pylon de bal naar buiten en drijft 1-handig met rechts door (versnelt). (B)
- Speler 1 is in de guard meegelopen.
- Vlak voordat speler 2 op cirkelhoogte komt, speelt deze speler 1 in, die aanneemt, naar binnen versnelt en scoort met de backhand/forehand. (C)



## HET BELANG VAN TALENTONTWIKKELING

Wanneer kun je met een hockeykind beginnen aan talentontwikkeling? Helen Lejeune-Van der Ben, coördinator van de Hockey Academie geeft antwoord.

### Op welke leeftijd kun je met een kind aan de slag op het gebied van talentontwikkeling?

**Helen:** 'De eerste ontwikkeling van een kind gebeurt veelal thuis in het gezin en daarna is het bewegingsonderwijs op school belangrijk. Daar maken kinderen zich ook motorische vaardigheden eigen. Praat je over sport, de keuze is vaak ingegeven door de ouders, dan heb je het over een leeftijd van 8, 9 jaar. En bij hockey moet je denken aan de D-leeftijd; bij tweedeaars E kun je ook al zien of een kind er gevoel voor heeft, maar of hij of zij daadwerkelijk talentvol is zal pas op latere leeftijd blijken. Daarvoor komt natuurlijk heel wat meer kijken, zoals bijvoorbeeld mentaal talent en dat het talent door de juiste personen wordt doorontwikkeld.'

### Wat is vervolgens belangrijk?

'Ik ben er een voorstander van dat een kind zich lang op een speelse manier ontwikkelt, dus ook buiten op stoepjes, hobbelige grasveldjes. Daarnaast is het belangrijk dat er bij clubs goed kader op de jongste jeugd wordt gezet.'

### Wordt dat speelse genoeg benadrukt in echte wedstrijden? Komt bijvoorbeeld de overgang van



### half naar heel veld voor kinderen op het goede moment?

'Sommige clubs spelen nog met D8-tallen tussen de E en D in. Het is een grote stap, maar ik vind het wel een pré, dat kinderen dan ineens meer ruimte hebben om te spelen.'

### Waarom beginnen jullie met D-spelers en niet met jongere spelers?

'Het is wel een punt waarover we binnen de Hockey Academie brainstormen. Of we dit niet ook moeten aanbieden aan tweedeaars E. Van belang is in ieder geval dat het accent op techniekontwikkeling blijft liggen. De kinderen volstoppen met tactische oefeningen, waarvan ze vaak maar de helft begrijpen, heeft in een vroeg stadium, als ze nog niet eens de technieken beheersen om dat uit te voeren, geen zin.'

## VRAGEN AAN... JEROEN HERTZBERGER

Elke week beantwoordt een topspeler een techniekvraag van een van onze lezers

### 'Hoe kun je goed op techniek trainen?'

### Antwoord:

'Daar zijn veel manieren voor natuurlijk, maar ik deed vroeger met mijn broer Maurits bijna dag en nacht een spelletje 'voetje raken' tot de tien. Op straat of in de tuin. De een moet dan verdedigen en de anderen meer aanvallen. En dat wissel je af. Je leert zo goed verdedigen én nieuwe trucjes. Ook conditioneel is het best zwaar.'



Heb jij een vraag over hockeytechniek? Stuur je vraag met je naam, leeftijd en club/team naar [vrageaan@hockeyacademie.nl](mailto:vrageaan@hockeyacademie.nl) of twitter de vraag naar [@Hockey\\_Academie](https://twitter.com/Hockey_Academie). en wij vragen een hockeypopper om er een antwoord op te geven

Voor meer informatie en kennisdeling van hockeytechniek, ga naar [www.hockeyacademie.nl](http://www.hockeyacademie.nl)

Bekijk de video van de oefening op [www.hockeyacademie.nl](http://www.hockeyacademie.nl)

