

# Een succesvolle strafcorner: terug naar de eenvoud

**Hockeyvisie: 23 september 2016**

*Veel trainer/coaches hebben de neiging om de strafcornersleep te ingewikkeld te maken. Toon Siepman denkt echter vanuit de basis: het goed doen van de eenvoudige dingen. Zo vergroot het nakomen en controleren van de basisafspraken de kans op succes. Maar wat valt er zoal onder de basis? In dit interview met Hockeyvisie geeft Siepman zijn visie op de elementen die van invloed zijn op het succesvol zijn van de strafcornersleep. Door Carel van der Staak*

Als voorbeeld noemt Siepman het opnemen van de tijd tussen stoppen en oppakken van de bal. Iets wat bijna geen enkele trainer doet, maar dit valt wat hem betreft onder de basis. "We kijken wel naar de knie van de aangever en we meten de tijd tussen aangeven en stoppen. Maar uiteindelijk gaat het erom hoe snel je als sleper de bal oppikt uit de stop. Als het tijdverlies tussen stoppen en oppakken van de bal ergens tussen 0,8 en 0,9 seconden is, dan voldoe je aan de internationale standaard. Ook in de hoofdklasse zit je hiermee goed. Bedenk wel dat een topsleper een balsnelheid van 120 km per uur haalt vanaf het moment dat de bal vanaf de stick vertrekt. "We hebben als trainer/coach de neiging om te veel naar percentages te kijken. Na een WK of Olympische Spelen zijn we erg gericht op een kwantitatieve analyse, terwijl we veel meer naar een kwalitatieve analyse moeten.

Belangrijke voorwaarden

"Te vaak wordt gekeken naar het scoringspercentage van de sleper, waarbij we andere voorwaarden onvoldoende meenemen. Zoals: in welke fase van de wedstrijd valt de strafcorner? Is de bal goed aangegeven of gestopt? Wordt er te vroeg uitgelopen?" De gemiddelde score van topslepers zit op één doelpunt per drie pogingen bij de mannen en één doelpunt per vier/vijf pogingen bij de vrouwen. Voor de coach is in het algemeen één op drie (mannen) en één op vier (vrouwen) acceptabel. Dit leidt tot de vraag waarom de strafcorner zo'n bepalende factor is. Siepman: "Heb je een slechte strafcorner, dan is de tegenstander bereid verdedigend meer risico te nemen. Ze zijn niet bang voor een corner meer of minder, dus wordt het voor de aanvallers moeilijker. Ook voor het aanvalsspel van de eigen ploeg is de kwaliteit van de strafcorner van groot belang. Als je veel goals uit een corner scoort, dan is dat bepalend voor het gedrag van de aanvaller in de cirkel. Denk bijvoorbeeld aan het 'voetje zoeken'."

Wat is volgens Siepman acceptabel qua tijdsinvestering? Ofwel: wat is een reële verhouding tussen de 'gewone' trainingsinhoud en het trainen op de

strafcorner? "Dit vind ik moeilijk te zeggen. Ik ben er geen voorstander van om na de training nog de strafcorner te trainen. Dan is de belasting vaak het hoogst, want de aangevers moeten nog 65 ballen aangeven, de stopper moet ze stoppen en de sleper moet ze slepen. Het is in plaats daarvan aan te raden om de strafcorner op te nemen in de training, in blokken van vijftien minuten. In elke training van anderhalf uur is er één blok van een kwartier met alles ineen: aangeven-stoppen-slepen. Alleen als je extra op de corner wilt trainen, doe je dat buiten de training.

"Concreet: bij vier keer trainen per week besteed ik in drie trainingen aandacht aan de strafcorner. Als ik de kans krijg train ik één keer apart, maar dat is vooral afhankelijk van de belastingsfactor. Mijn organisatie in het blok van vijftien minuten is: twee aangevers – twee stoppers – twee slepers. Het is dan om en om vijf keer – vijf keer – drie keer. Vooral vanwege de fysieke belasting doe ik in een afzonderlijke strafcornertraining ooit meer dan honderd ballen (4 x 25 ballen) in één uur. In overleg heb ik dat vooraf afgesproken met de sleper. Dus geen winkelwagen vol met ballen er doorheen jagen." Zijn er hierbij verschillen aan te geven tussen mannen en vrouwen? Siepman: "Nee, het is ervan afhankelijk of de persoon gewend is aan de trainingsbelasting. Dit element is een ondergeschoven kind. Ik vind dat je met het Nederlands elftal door het jaar heen voortdurend met de strafcorner bezig moet zijn. Als je een goede strafcorner wilt hebben, dan moet je die het hele jaar trainen. En niet alleen maar in een voorbereidingsfase op een toernooi. Als je in die fase nog kiest voor het toevoegen van de strafcorner, dan is dat veel belastender dan wij allemaal denken. Juist ook door de eenzijdige belasting van de cornertraining." Zijn er hierbij verschillen aan te geven tussen mannen en vrouwen? Siepman:

"Nee, het is ervan afhankelijk of de persoon gewend is aan de trainingsbelasting. Dit element is een ondergeschoven kind. Ik vind dat je met het Nederlands elftal door het jaar heen voortdurend met de strafcorner bezig moet zijn. Als je een goede strafcorner wilt hebben, dan moet je die het hele jaar trainen. En niet alleen maar in een voorbereidingsfase op een toernooi. Als je in die fase nog kiest voor het toevoegen van de strafcorner, dan is dat veel belastender dan wij allemaal denken. Juist ook door de eenzijdige belasting van de cornertraining."

### *Hoofdcorner versus varianten*

Elke trainer/coach is voortdurend bezig met de afweging: hoeveel tijd besteed ik aan de hoofdcorner en hoeveel aan meerdere varianten? Siepman heeft daar een duidelijke kijk op. "Benader het vanuit de basis: kijk eerst naar de hoofdcorner. Staat iedereen goed? Hoe is de aanvallende rebound ingevuld? Ga niet meteen met allerlei varianten aan de gang. Ik vind dat de hoofdcorner wordt vermoord door veel Nederlandse coaches, want we laten de sleper maar twee keer pushen. Is er geen goal gevallen? Dan spelen we acht keer een variant, waarna er

pas weer eens gesleept wordt bij de twaalfde of dertiende strafcorner! Wil je je sleper sterker maken, dan moet je hem ook laten slepen. Natuurlijk is ergens een moment dat het vandaag niet lukt. Dat leren accepteren hoort erbij, zonder te snel naar varianten te grijpen die te weinig of niet getraind zijn.

### ***" Mijn analyse gooi ik niet in twee minuten overboord"***

#### Varianten spelen

Wat is de reden dat coaches toch vaak voor varianten kiezen? In de visie van Siepman komt dit door de onzekerheid van de coach en een gebrek aan vertrouwen in de sleper. "Waarom zou je varianten spelen waaraan te weinig tijd is besteed? Ik begrijp dat niet! Mijn varianten zitten qua kwaliteit kort tegen de hoofdcorner aan. Hoe goed de varianten van een team ook zijn, ik pleit ervoor om langer vast te houden aan de hoofdcorner. Temeer omdat dat vooraf is afgesproken. Hoe slechter het met mijn sleper gaat, hoe meer ik als coach de verantwoordelijkheid neem. Ook als het in de wedstrijd niet direct lukt met de sleper, dan geef ik hem of haar nog steeds het volle vertrouwen in plaats van snel te kiezen voor varianten die minder getraind zijn. Vooraf heb ik namelijk een uitgebreide analyse gemaakt van de keeper en zijn verdediging

### ***" Ik kijk of er op 11/12-jarige leeftijd sleeppotentie zit in de push"***

#### Keuzes maken

Siepman vervolgt: "Van de keeper weet je van tevoren hoe hij technisch keep. Je kijkt tijdens de wedstrijd alleen nog hoe hij staat; iets meer links of iets verder naar voren. Jij controleert als coach of de analyse klopt die je samen met je spelers hebt gemaakt, ook waar een eventuele rebound kan vallen. In de wedstrijd zelf is er geen wijziging meer, zeker niet onder spanning. Ook al is het resultaat nul uit vier, nul uit vijf; de definitieve keuzes zijn gemaakt. Jij bent verantwoordelijk, maar je maakt de spelers medeverantwoordelijk." Ook voor de spelers die niet bij de strafcorner betrokken zijn, geldt volgens Siepman dat zij moeten blijven vertrouwen op de basis; op de strafcorner die het meest getraind is. "Wat is de praktijk? Er is geïnvesteerd in de hoofdcorner en die gaat er ook in, laag aan de stickkant. Wat doe je dan bij de volgende corner? Of een ander voorbeeld: de tegenstander loopt eerst drie-één uit, daarna twee-twee. Maar doen ze dat daarna weer? Met andere woorden: hoe sterk vertrouwt je op jezelf en op de door jou gemaakte analyse? Ik doe dat heel sterk. Je bent in dat geval proactief bezig in plaats van reactief. Ik vind dat elke hoofdklassecoach daar naartoe moet groeien."

De ideale leeftijd?

Een interessante vraag vanuit opleidingsperspectief: wat is een ideaal moment om met de strafcornersleep te beginnen? "Leeftijd maakt op zich niet zo veel uit", stelt Siepman. "Ik kijk of er op 11/12-jarige leeftijd sleepotentie zit in de push, met name of er wel of niet een goede polsactie is. Ik train meisjes van 13/14 jaar, die kun je 'in de basis goed zetten'; een begin maken in de manier van aanlopen en van het oppikken van de bal." Om een beeld te krijgen van de potentie van een sleper heeft Siepman aandacht voor onderstaande punten:

- Hoe pusht de sleper technisch een bal?
- Heeft de sleper een goede hoge bal?
- Is de sleper gedisciplineerd om voor zichzelf te trainen?
- Is de sleper gedreven?
- Kan de sleper omgaan met teleurstellingen? Want het gaat eerst slechter als je iets wilt veranderen. Hoe reageert de sleper daarop?

Siepman geeft vervolgens aan dat hij niet graag pubers/jongens samen in een groep laat trainen op de sleep. Wanneer het slechter gaat, ervaren ze dat namelijk als een afgang ten opzichte van de anderen. Als iets niet lukt – wat op zich geen probleem is! – dan kan het een drive zijn om eraan te werken. Die drive moet wel positief zijn, anders brand je jezelf af.

Siepman pleit daarom voor individueel trainen, of een oudere speler samen met een jongere. Maar zet vooral geen haantjes bij elkaar. Overigens ligt dit volgens de strafcornertrainer anders bij meisjes.

### ***"Ik ben geen fan van het trainen op schijn"***

#### Schijn versus snelheid

Tijdens een strafcornertraining gaat Siepman altijd uit van de vaardigheden van de sleper. "Ik laat hem ook in zijn kwaliteit. In de training kan hij in alle hoeken pushen of slepen. In de wedstrijd echter niet. Ik ben overigens geen fan van het trainen op een schijn. Dit werkt even in je voordeel, maar daarna tegen je. In mijn optiek gaat het toepassen van schijn ten koste van je snelheid. Bij schijn op rechts en vervolgens naar links pushen wordt de schijn de beperkende factor ten aanzien van het 'losraakmoment'. Ik zeg erbij dat dit voor de top geldt. Op een lager niveau kan schijn nog wel effectief zijn. Schijn en/of een teveel aan kracht heeft als uiteindelijk resultaat dat de kwaliteit van de sleep niet goed is – of dat de sleper tegen blessures aanloopt." Als het gaat over de technische aspecten van de sleepcorner, dan doceert Siepman: "Het rollen van de bal over de steel en het releasemoment (het moment dat de bal de stick verlaat, red.) zijn belangrijk. Als je daarna doordraait, gaat het lichaamszwaartepunt naar voren. Hierdoor val je en kun je niet meer draaien. Het gaat er nu meer om dat de actie uit de rechtervoet en de rechterheup wordt gehaald (zie de invloed vanuit het speerwerpen, red.). Een speler als Ashley Jackson (Engels international en vorig seizoen nog actief bij HGC, red.) staat erg 'hoog' en haalt de actie vooral uit de rechtervoet en rechterheup. "Uiteindelijk doen de spelers het. Maar het is tevens van belang dat jij als coach gaat zien dat het

releasemoment bij Jackson iets later ligt. Ook voor keepers is deze nieuwe manier wennen. Dat is gebleken, want Jackson was in zijn tweede jaar minder succesvol dan in zijn eerste jaar in de Nederlandse competitie." Siepman verklaart dit fenomeen als volgt: "De keepers waren 'uit hun spanning' in dat eerste jaar van Jackson omdat hij iets anders deed. In het tweede jaar konden ze hun spanning wel langer vasthouden." Vervolgens meldt Siepman terloops dat naar zijn mening de Nederlandse strafcornerverdediging verbetering behoeft. "Denk aan suicide durven uitlopen (zoals bijvoorbeeld Joost Rademakers van Oranje Zwart deed, red.) of te vroeg uitlopen. Daardoor komt er druk op Jackson en loopt zijn scoringspercentage terug. Het is dan ook opvallend dat Richard Mantell voor Engeland de eerste strafcornerman is en niet Jackson."

### **" De verdediging van de strafcorner verdient meer aandacht"**

Kruispas en ritme

Ook de kruispas of aansluitpas komt ter sprake. Siepman is er in de loop der jaren steeds meer achtergekomen dat het pasritme een kwestie van gevoel is. Het voorlans kruisen –zoals bij speerwerpers – lijkt tot een grotere spanningsboog te leiden. Bovendien is bepalend wat de weerstand van het veld is. Zet de sleper de stick rechtop of schuin op het veld? In hoeverre wordt de energie in het veld gebracht?

Siepman pleit voor het 'openzetten' van de stick om de weerstand te verminderen. Ter illustratie verhaalt hij over de ervaring voorafgaand aan het WK in Mönchengladbach in 2006. Toen is de fout gemaakt door op het veld in Venlo te trainen, wat op en neer rijden naar Mönchengladbach scheelde. Maar het WK-veld was net even anders, waardoor de sleper meer energie 'in het veld' bracht dan op de bal.

### **" Hoe ver zijn spelers bereid te gaan bij het verdedigen van de strafcorner?"**

Timing en gevoel

Wat kan verder bepalend zijn voor het succes van de sleper? Op een lager niveau gaat het volgens Siepman om kracht, maar ook om *mentale* kracht. "Op een hoger niveau komen er ook andere dingen bij kijken. Dan worden timing en gevoel veel belangrijker. Het gaat erom dat de ketting van de beweging in een goede volgorde wordt uitgevoerd; alle schakels moeten perfect op elkaar aansluiten. Timing kan hierbij de zwakke schakel zijn. Kun je als sleper de rust opbrengen om langer te wachten? Bijvoorbeeld door niet te snel je handen te gebruiken, want die schakel komt pas na de schakel 'schouders inzetten'. Ik hoop dat ik als trainer de juiste aanwijzingen kan geven om de sleper tot dat gevoel te laten komen."

Tot slot filosofeert Siepman nog over mogelijke ontwikkelingen met betrekking tot de strafcorner. "Dat hangt af van de vraag: hoe ver zijn spelers bereid te gaan bij het verdedigen van de strafcorner?" Als voorbeeld noemt Siepman Luke Doerner. Deze Australische verdediger neemt erg veel risico door iets links voor de keeper te gaan staan. "Op basis van de toenemende gevaarfactor – en omdat de strafcorner in zijn geheel te veel tijd kost – kan het zijn dat over tien jaar de strafcorner uit het hockey is verdwenen. Dan is het wellicht een soort strafbal of directe sleep vanaf de kop van de cirkel, al dan niet met een aangever en stopper erbij. De aanvallers en verdedigers starten op de rand cirkel, om vervolgens voor de rebound te gaan. Of wie weet wordt het een shoot-out vanaf de kop van de cirkel, eventueel met aangever en stopper." Maar vooralsnog is de strafcorner in zijn huidige vorm een belangrijk wapen voor teams die zich hier goed op voorbereiden. Een goede sleepcorner is – letterlijk en figuurlijk – goud waard.

Toon Siepman / Carel van der Staak