

Motorische en visuele voorkeuren hockeykeepers en shoot-outs.

In concentratie vormen het waarnemen, anticiperen, beslissen en handelen een eenheid. Dit geldt zeker ook voor hockeykeepers. Hierbij hebben zij voorkeuren in wat hen gemakkelijk afgaat. Bijvoorbeeld bij het nemen van shoot-outs kan de tegenstander de natuurlijke expressie van de keeper trachten te verstoren door één of meer elementen tegengesteld aan de voorkeuren van de keeper uit te voeren. Hierbij benadrukken we alvast dat de handelingen van de veldspeler bij hem dienen te passen en hij deze op het niveau van onbewuste bekwaamheid vol vertrouwen uitvoert. Dat is en blijft het uitgangspunt.

De elementen die wij in deze notitie bespreken zijn voorkeuren van keepers ten aanzien van een linker of rechter motoroog, dynamiek van voortbewegen (vanuit het onderlichaam versus bovenlichaam), een linker of rechter dominante schouder, hoog-versus laagfrequente waarnemingen en horizontale versus verticale organisatie van de motoriek.



1. Motoroog.

Mensen hebben een linker- of rechter motor(radar)oog. Dit betekent dat ze snelheid, richting en dreiging van nature eerder en beter oppikken als de visuele informatie van linksvoor dan wel rechtsvoor komt. Keepers hebben hiermee te maken in hun waarnemingen. Ze kunnen en zullen hun zwakkere kant voor het horizontaal perifeer zicht compenseren door een combinatie van oogbewegingen, hoofdrotaties, romprotaties en positioneren van het lichaam.

Het motoroog werkt als een radar en vormt de ingang voor het in kunnen zetten van de voorkeursmotoriek van de keeper. Om zijn handelen te verstoren gaat de speler die de shoot-out neemt eerst voor de zwakke kant van het horizontaal perifeer zicht van de keeper. Dus voor een keeper met een linker motoroog gaat de shoot-out speler in de aanloop al vroeg dreigen of er links van hem een kans ligt. Dicht de keeper dat goed af, dan switcht de speler naar rechts zodanig dat de keeper een paar stappen moet doen. Is er dan nog geen ruimte dan haalt de speler de bal terug om er alsnog links langs te gaan. Voor een keeper met een linkermotoroog is die laatste switch lastig, de kans is groot dat hij daardoor uit zijn voorkeursmotoriek raakt met hapering in het waarnemen en anticiperen. Cruciaal is de timing van de betreffende bewegingen in relatie tot de ruimte en afstand tot de keeper.

Voor shoot-outs tegen spelers met een rechter motoroog werkt het net andersom.

2. Dynamiek van voortbewegen.

In de basis maken we een onderscheid in het voortbewegen van mensen tussen Walking from the Bottom (WB) en Walking from the Top (WT). WB zet de bewegingen vanuit het onderlichaam in, het kenmerkt zich door een lager lichaamszwaartepunt en een meer concentrische dynamiek. De hockeykeeper zal vanuit een diepere uitgangshouding (meer door de knieën) en op de volle voet bewegen. In zijn manier van kijken benut hij het onderste deel van zijn verticaal perifeer zicht.

WT zet de bewegingen daarentegen vanuit het bovenlichaam in, het kenmerkt zich door een hoger lichaamszwaartepunt en een meer plyometrische dynamiek. De hockeykeeper zal vanuit een hogere uitgangshouding (minder door de knieën) en op de voorvoeten bewegen. In zijn manier van kijken benut hij het bovenste deel van zijn verticaal perifeer zicht.

Daar waar het motoroog visueel de links-rechts dimensie vertegenwoordigt doet de dynamiek van voortbewegen dat voor de dimensie hoog-laag. Voor het nemen van shoot-outs zit voor het laatste de link van waaruit zet de speler zijn schijnbewegingen in. Een WB speler zal dat vanuit zijn onderlichaam doen (lastiger voor een WT keeper om het op te pikken); een WT speler juist vanuit zijn bovenlichaam (lastiger voor een WB keeper op te pikken).

3. Dominante schouder.

Mensen hebben een rechter of linker dominante schouder. Het is het uitvloeisel van een spiraal die door het lichaam loopt en zich o.a. op schouderniveau uit in een vorm van een lichte verwringing (de ene schouder hangt lichtjes naar voren ten opzichte van de andere schouder). Het handhaven van deze positie is belangrijk voor het goed en snel integreren en verwerken van (o.a. visuele) informatie in de hersenen. Met de richting van de klok mee (dominante rechters schouder) of er juist tegenin (dominante linker schouder).

De dominante schouder staat ook voor de richting waarin keepers gemakkelijk bewegen en acties blokken. Keepers met een rechter dominante schouder doen dat naar rechts, keepers met een dominante linker schouder doen dat naar links. Zolang het kan zullen ze de dominante schouder de beweging laten leiden, het brengt karakteristieke draaibewegingen met zich mee. Komen ze in situaties waarin de andere schouder noodgedwongen de beweging dient te leiden dan raakt de congruentie van het voorkeurshandelen verstoord en heeft het lichaam even tijd nodig om een (andere) modus met expressie te vinden. Het is voor de speler die de shoot-out uitvoert de kunst om een situatie te creëren waarin de betreffende hapering bij de keeper optreedt.

4. Hoog- versus laagfrequente waarnemingen.

Mensen die van nature hoogfrequente waarnemingen inzetten hebben een voorkeur voor scherp zien. Voor keepers betekent het dat ze om zich adequaat aan te kunnen passen en de houding zo goed mogelijk te organiseren de bal als concept van duidelijke herkenning nodig hebben. En dan pikken ze met name de momenten dat de bal even (heel) kort stilligt. Om de aanpassingen van deze keepers te verstoren blijft de speler die de shoot-out neemt de bal in beweging houden. Zo ontstaan niet de momenten die de keeper normaliter benut om de behoefte zijn focus op de bal vast te zetten.

Voor keepers met van nature laagfrequente waarnemingen geldt dat zij zich aanpassen als de blik de focus op de bal loslaat. Ze kijken globaler en gaan een ritmische relatie aan met de speler die met de bal op hen afkomt.

Ze raken uit hun voorkeuren als de speler die de shoot-out neemt zijn bewegingen met stick en bal even onderbreekt. Op het moment dat de bal stil ligt kan een keeper met een voorkeur voor laagfrequente waarnemingen niet meer zijn behoefte aan een ritmische relatie met de omgeving adequaat inzetten.

5. Organisatie van de motoriek.

Mensen zijn op verschillende manieren met het doel van hun handelen verbonden. Sommigen zijn direct op het doel van hun actie gericht. Er is wel een situatie maar die integreren ze op weg naar de intentie. We noemen dit verticaal handelen. Anderen zijn indirect met het doel van hun handelen verbonden. Ze gaan eerst naar de situatie om daarin een zo gunstig mogelijk uitgangspositie te creëren. Vanuit een dergelijke horizontale differentiatie willen ze efficiënt naar de intentie.

Direct versus indirect handelen is niet alleen een cognitief aspect, maar kent tevens een motorische dimensie. Een direct persoon kan zijn handelingen het beste organiseren als hij (verticaal) in lijn blijft met het doel van zijn actie. Een indirect persoon wil eerst een (horizontale) links-rechts differentiatie, hierdoor kan hij zijn motoriek beter aanpassen en organiseren.

Een verticale keeper zal er van nature bij shoot-outs snel uit komen en het gat met de speler willen dichten. Zo levert hij de beoogde impact. Er ontstaan problemen in het oppikken van cues als de speler die de shoot-out neemt op het juiste moment links-rechts differentiaties in gaat bouwen.

Horizontale keepers zullen bij shoot-outs er ook uit komen. Echter niet met het doel direct impact op de bal en de speler te leveren, maar om de speler voor zich te houden en hem ondertussen een door de keeper gewenste kant op te dwingen. Zo probeert de keeper de situatie voor hem zo gunstig mogelijk te beïnvloeden en pas in te grijpen als de speler zijn actie doorzet. Hij krijgt problemen met het lezen van cues als de speler die de shoot-out neemt aanvankelijk (verticaal) in lijn blijft met het doel, waardoor de keeper geen cues heeft om zijn behoefte aan links-rechts differentiaties (keuzes) in te zetten.

Conclusies.

Uit het voorgaande blijkt dat meerdere factoren een rol spelen. Soms versterken ze elkaar in een bepaalde richting (de kenmerkende acties van voetballer Arjen Robben vanaf rechts naar links zijn daar een treffend voorbeeld van), in andere gevallen compenseren ze elkaar in meerdere of mindere mate. Iets dat zowel voor de keeper als voor de speler die de shoot-out neemt geldt. In de tabel op de bladzijden 4, 5 en 6 hebben we een eerste aanzet tot een praktische vertaling van de vijf dimensies voor het nemen van shoot-outs weergegeven. Dit zowel vanuit de positie van de keeper (linker kolom) als die van de speler (rechter kolom).

Het is niet aan te raden de tegenstelling tussen keeper en shoot-out nemer in alle vijf de elementen te zoeken. Beter is om het bij één of hooguit twee elementen te houden. Het maakt de puzzel wie de shoot-outs gaan nemen minder groot en laat derhalve meer ruimte om los van deze inzichten de beste shoot-out nemers te kiezen.

Als we op voorhand één element mogen benadrukken om in te zetten dan is dat de richting van organisatie van de motoriek. Met andere woorden, hebben we te maken met een verticale (directe) of een horizontale (indirecte) keeper? Deze factor is in tegenstelling tot de andere drie stabiel. Het is onafhankelijk van stress en vermoeidheid. Een persoon met verticale voorkeuren is dus altijd verticaal; een persoon met horizontale voorkeuren is onder alle omstandigheden horizontaal.

Cruciaal is, zoals aangegeven, wat voeren de eigen spelers gemakkelijk (onbewust bekwaam) en vol zelfvertrouwen uit. Ze mogen niet in handelingen verstrikt raken die niet bij hun eigen natuurlijke expressie passen en zo gaan nadenken wat zij aan het doen zijn. Dit is altijd het

uitgangspunt, welke keeper met welke voorkeuren er ook tegenover hen staat. Daarom gaat het er tevens om bij de eigen spelers in kaart te brengen: wie speelt welke variant(en) gemakkelijk en (onder druk) met een grote kalme vastberadenheid. De benoemde voorkeuren zijn met simpele fysieke testjes eenvoudig op te sporen.

	omschrijving voorkeur keeper	tactiek speler bij shoot-out
--	------------------------------	------------------------------

1. Motoroog.

linker motoroog	Keeper met voorkeur voor linker motoroog wil graag dat de speler links van hem blijft, daar anticipeert hij van nature gemakkelijker.	Als de speler vanuit zichzelf gezien naar links gaat (vanuit het zicht van de keeper naar rechts) en er ontstaat daar ruimte dan die benutten. Mocht de ruimte daar niet ontstaan dan keeper mee laten bewegen naar rechts, één of twee passen laten doen en dan weer de switch terug naar links maken om af te ronden.
rechter motoroog	Keeper met voorkeur voor rechter motoroog wil graag dat de speler links van hem blijft, daar anticipeert hij van nature gemakkelijker.	Als de speler vanuit zichzelf gezien naar rechts gaat (vanuit het zicht van de keeper naar links) en er ontstaat daar ruimte dan die benutten. Mocht de ruimte daar niet ontstaan dan keeper mee laten bewegen naar links, één of twee passen laten doen en dan weer de switch terug naar rechts maken om af te ronden.

2. Dynamiek van voortbewegen.

Walking from the Bottom (concentrische dynamiek)	Keeper met voorkeur voor Walking from the Bottom (lager lichaamszwaartepunt) benut het onderste deel van zijn verticaal perifeer zicht. Hij zal schijnbewegingen van een speler die vanuit het onderlichaam worden ingezet (voorkeur WB speler) eerder oppakken	Als de speler een WT-voorkeur heeft (die niet door grote vermoeidheid of stress op het moment van de shoot-outs in WB is omgeslagen) dan zal hij van nature schijnbewegingen vanuit het bovenlichaam inzetten. Voor een WB keeper is dit lastiger snel op te pakken.
Walking from the Top (nlvromtrische)	Keeper met voorkeur voor Walking from the Top (hoger lichaamszwaartepunt) benut het bovenste deel van zijn verticaal perifeer zicht. Hij zal schijnbewegingen van een speler die vanuit het bovenlichaam worden ingezet (voorkeur WT speler) eerder oppakken	Als de speler een WB-voorkeur heeft (die niet door grote vermoeidheid of stress op het moment van de shoot-outs in WT is omgeslagen) dan zal hij van nature schijnbewegingen vanuit het onderlichaam inzetten. Voor een WT keeper is dit lastiger snel op te pakken.

	omschrijving voorkeur keeper	tactiek speler bij shoot-out
--	------------------------------	------------------------------

3. Dominante schouder.

linker dominante schouder	Keeper met voorkeur voor een linker dominante schouder beweegt van nature gemakkelijk naar links zodat zijn dominante schouder de beweging kan leiden. Hij blokt aan zijn linkerkant ook gemakkelijker en beter. Keeper kan zijn sterke kant 'aanbieden' omdat hij voelt dat hij daar beter handelt en pareert.	Als de speler vanuit zichzelf gezien naar links gaat (vanuit de keeper naar rechts) dan heeft de keeper meer moeite om zijn waarnemingen te integreren en om te zetten in tijdig en adequaat handelen. Mogelijk neigt hij om zijn linkerschouder in de situatie te draaien.
rechter dominante schouder	Keeper met voorkeur voor een rechter dominante schouder beweegt van nature gemakkelijk naar rechts zodat zijn dominante schouder de beweging kan leiden. Hij blokt aan zijn rechterkant ook gemakkelijker en beter. Keeper kan zijn sterke kant 'aanbieden' omdat hij voelt dat hij daar beter handelt en pareert.	Als de speler vanuit zichzelf gezien naar rechts gaat (vanuit de keeper naar links) dan heeft de keeper meer moeite om zijn waarnemingen te integreren en om te zetten in tijdig en adequaat handelen. Mogelijk neigt hij om zijn rechterschouder in de situatie te draaien.

N.B.: Het motoroog (1) en de dominante schouder (3) kunnen het pareren in een bepaalde richting versterken (duidelijk een sterkere en zwakkere kant) of neutraliseren.

4. Hoog- versus laagfrequente waarnemingen.

hoogfrequente waarnemingen	Keeper met voorkeur voor hoogfrequente waarnemingen heeft een duidelijk punt van verkenning nodig. Hij kan zich goed organiseren als de bal in de actie even stilligt.	Als de speler de bal voortdurend in beweging houdt dan maakt hij het de keeper lastiger.
laagfrequente waarnemingen	Keeper met voorkeur voor laagfrequente waarnemingen heeft een ritmische relatie met bal en speler nodig. Hij kan zich goed organiseren als de bal en speler ritmisch doorbewegen.	Als de speler even inhoudt (de bal even stillegt) en dan weer beweegt dan maakt hij het de keeper lastiger.

	omschrijving voorkeur keeper	tactiek speler bij shoot-out
--	------------------------------	------------------------------

5. Organisatie van de motoriek.

verticaal	Keeper met voorkeur voor verticaliteit wil naar voren verdedigen en impact leveren. Zijn waarnemingen en anticipatie zijn sterk als speler, keeper en het doel in één lijn blijven. Zo pakt hij cues beter op.	Als de speler eerst naar links of rechts beweegt ontstaat een 'hoek' tussen speler (bal), keeper en het doel, waardoor de keeper minder gemakkelijk cues oppakt. Alleen horizontale spelers komen hierbij in hun kracht, verticale spelers juist niet.
-----------	--	--

horizontaal	Keeper met voorkeur voor horizontaliteit wil de speler voor zich houden en zo de situatie voor hem gunstig beïnvloeden. Zijn waarnemingen en anticipatie zijn sterk als speler, keeper en het doel niet in één lijn blijven. Zo pakt hij cues beter op.	Als de speler recht op de keeper af beweegt ontstaat geen hoek tussen speler (bal), keeper en het doel, waardoor de keeper minder gemakkelijk cues oppakt. Alleen verticale spelers komen hierbij in hun kracht, horizontale spelers juist niet.
-------------	---	--

Bennie Douwes & Peter Murphy©

ActionTypes® Academy
 **Nederland**