



# Keepen op Hudito

**Hoe gebruik ik de spullen?**

**Hoe onderhoud ik de spullen?**

**Wat mag wel en niet tijdens de wedstrijd?**

**Enkele techniek tips**

**Een klein, handzaam boekje om na te kunnen lezen hoe het ook al weer zit met het gebruik en onderhoud van de keepersspullen en de spelregels.**

# Keepersmaterialen in de praktijk

In dit infoblad staan een aantal tips over hoe we op Hudito omgaan met de keepersmaterialen, hoe ze gedragen en hoe ze verzorgd worden. Alle verantwoordelijken moeten zich hieraan houden zodat we met z'n allen langer van de spullen gebruik kunnen maken. Ook zijn er nog wat spelregels beschreven op de achterkant, zodat je kan nalezen wat je wel en niet mag als hockeykeeper.

## **Het gebruik:**

**Kickers (klompen):** De linker en rechter klomp zijn precies hetzelfde, het maakt dus niet uit aan welke voet je de klomp draagt. Het is in verband met slijtage zelfs verstandig om de klompen vaak te verwisselen van links naar rechts en andersom.

Bij het aantrekken van de klomp dienen de riempjes voorop los te zitten. Nadat de voet erin zit wordt de hielriem vastgemaakt. Trek deze niet te strak aan, de klomp kan dan te 'hoog' boven de grond komen te zitten zodat de bal eronder kan schieten en de voet alsnog wordt geraakt. Hierna kunnen de voorste riempjes weer worden aangetrokken en vastgezet. Bij een vaste keeper kunnen de voorste riempjes, als deze eenmaal goed zitten, vast blijven.

Let op dat de gespen van de voorste riempjes niet onder de zool zitten. Dit is te voorkomen door de hielriempjes buiten de voorste riempjes te bevestigen, de gespen blijven dan achter de hielriempjes haken waardoor ze niet onder de voet kunnen komen.

Zorg altijd dat, indien van toepassing, 2 riempjes onder je voet door lopen en dat deze niet te strak zitten. Hierdoor knellen de voeten niet af en wordt de kracht beter verspreid waardoor de riempjes minder snel in het foam snijden. Als het voorste riempje over je tenen schiet kom dan naar de materiaalcommissie toe, dan kunnen wij er iets aan doen.

Indien de riempjes door slijtage hun einde naderen, laat dit weten, zodat wij voor een nieuw setje riempjes kunnen zorgen.

Doe de tong van de klompen **nooit** voor de legguards, hierdoor breken deze zeer snel af. Als de tong over de schenen schuurt draag dan (mini-)schoenenbeschermers of een extra paar sokken. De materiaalcommissie heeft nog extra tips om dit schuren te verminderen.

Bewaar de klompen in gesloten toestand in de tas, (achterste riempjes dicht, niet te strak). Dit om te voorkomen dat de riempjes kwijtraken en te zorgen dat de klomp in vorm blijft.

**Legguards:** Er is hier sprake van een rechter- en linkeruitvoering, de uitstekende flap moet aan de buitenkant. Het bevestigen van de legguards mag voor zich spreken, ze worden door middel van riempjes aan het been vastgemaakt. Zorg er voor dat ze niet te strak zitten, maar wel dusdanig strak dat ze niet gaan draaien.

**Helm:** De meeste jeugdteams hebben een "one-size-fits-all" helm. Hierop kan alleen het elastiek strakker gezet worden om de helm beter te laten passen. Mocht de helm desondanks niet goed zitten dan kan dmv een bandana of een zakdoek op het hoofd de helm passend gemaakt worden.

De overige helmen kunnen door middel van een 4-tal schroeven aan de zij- en bovenkant versteld worden. Zorg ervoor dat de schroeven regelmatig aangedraaid worden, zodat men niet tijdens een wedstrijd merkt dat er een schroef mist. Dit komt altijd ongelegen. De helm zit goed als hij niet voor de ogen kan zakken. De helm "klemt" dan op de kruin én de kin.

Maak na de wedstrijd altijd de elastieken los zodat de rek hier niet uit gaat.

**Tock:** Doe **ALTIJD** een tock aan! Niet alleen voor jongens, maar ook voor meisjes kan dit erg veel pijn, ongemak en misschien nog veel erger voorkomen. Als de rek uit het elastiek is laat dit weten, dan kunnen wij deze innemen of vervangen.

**Bodyprotector:** Is simpel instelbaar dmv de banden op de rug. Mocht de bodyprotector dan nog niet passen mag er tijdelijk een knoop in de band gelegd worden, maar haal deze na de wedstrijd er gelijk weer uit om de levensduur van deze banden te verlengen. Zorg ervoor dat de bodyprotector tegen de hals aansluit, daar waar een t-shirt normaal gesproken ook sluit. De bodyprotector moet over of boven de rand van de broek komen. Doe altijd een shirt over de bodyprotector aan.

**Handschoenen:** Deze lijken voor zich te spreken, de linkerhandschoen is de stophandschoen, de rechterhandschoen is de stickhandschoen. Zeker bij de kleinsten worden de handschoenen nogal eens terzijde gelegd, omdat je met de linkerhandschoen de stick niet kan vasthouden. Dat hoort ook zo! De stick wordt alleen in de rechterhand vastgehouden!

**De broek:** Doe als je de broek aantrekt **altijd je schoenen uit**. Als je met je schoenen in de zakken van de padding blijft hangen scheurt deze uit.

Met een ceintuur en de vetersluiting dient de broek op zijn plaats te blijven zitten. Als je een overbroek bij de keepersbroek hebt gekregen moet deze altijd over de broek worden gedragen.

Controleer regelmatig of de beschermende platen op hun plaats zitten.

**Tas:** De tas is voor keeperspullen en dus geen opslagplaats voor ballen, kleding, schoenen, sticks, EHBO-dozen, etc. Ga niet proppen om alles in je tas te krijgen, dit is slecht voor zowel de tas als de keeperspullen. Laat je tas open als je deze in de locker doet of, nog beter, haal alles er uit. Ga ook niet proppen om de tas in de auto te krijgen of er op zitten met je spullen er in.

### ***Het onderhoud:***

De tas met spullen mag je niet onbeheerd achterlaten. Dit om te voorkomen dat keepers in eigen beheer spullen gaan "ruilen en lenen"!

Controleer de spullen regelmatig op slijtage. (na elke wedstrijd) Zie je dat er iets kapot begint te gaan, meld dit dan direct bij de materiaalcommissie en wacht niet tot het echt kapot is. Wij kunnen dan niets meer repareren en heb je, als we niets op voorraad hebben, een probleem. Ga niet zelf repareren of aanpassingen maken, maar ga hiervoor naar de materiaalcommissie. Wij hebben genoeg tips en trucs om hierbij te helpen. Dus ook niet zelf tappen!

Laat spullen niet nat in een tas liggen tot de volgende wedstrijd. Daar gaat de kwaliteit heel snel mee achteruit en de geur wordt er ook niet beter van! Af en toe de legguards, klompen en handschoenen met water en een lekker geurende zeep (shampoo) afspoelen voorkomt ook stank. Controleer de schroefjes van de helm en draai ze aan. Leg je spullen niet op een hete kachel om ze droog te koken of in de volle zon.

De keepersbroek is vaak de grootste oorzaak van die beruchte keeperslucht die in de tas overheerst. Door de broek af en toe volgens de wasvoorschriften in het label te wassen kan dit beperkt worden. Daarna te drogen hangen in een droge, warme ruimte, bv. een verwarmde schuur of garage. Haal voor het wassen wel eerst de harde bescherming uit de broek. (als dit mogelijk is) Gebruik van liters Fébrèze of deodorant helpt slechts tijdelijk, meestal nog niet eens een halve wedstrijd.

**Verzorg de spullen alsof ze van je zelf zijn. In een tas zit voor minimaal € 750,= aan materialen!**

Mochten er ondanks bovenstaande uitleg toch nog vragen overblijven of is er iets mis met de keeperspullen dan kun je altijd contact opnemen met de materiaalcommissie. Succes en veel keep-plezier!

# Wat mag een hockeykeeper wel en wat niet?

Geregeld zien we bij jeugdteams, waar men niet over een vaste keeper beschikt, dat de speler/speelster die aan de beurt is om het doel te verdedigen niet precies weet welke rechten de keeper heeft binnen, maar ook buiten de cirkel. Daarom onderstaand een aantal 'regeltjes' en wat uitleg over de keeper en zijn privileges.

**De keeper dient te allen tijde de helm op te houden!** Dit is door de KNHB verplicht en het is uiteraard ook veel veiliger.

**Over de bodyprotector dient een shirt of jack gedragen te worden.** (Ook dit is verplicht door de KNHB) Dit shirt moet een andere kleur hebben dan dat van de veldspelers van beide partijen. Dit shirt is om het voor iedereen makkelijker te maken om de keeper te herkennen, maar ook om te voorkomen dat de bal in de bodyprotector klem komt te zitten (wat een strafcorner tegen kost), de keeper met de bodyprotector ergens achter blijft haken of andere spelers in de bodyprotector blijven haken, met alle eventuele gevolgen van dien.

## ***Binnen de cirkel:***

- Met de voeten (de klompen) mag de keeper de bal wegtrappen, dit heeft de voorkeur!
- Een keeper mag de bal met het hele lichaam stoppen, afkaatsen en bewegen. (je mag de bal dus ook wegslaan met je handen en armen)
- Je mag als keeper de bal niet bewust over de achterlijn slaan of schoppen (strafcorner), maar wel laten afkaatsen.

Komt de bal vanaf de keeper hoog terug en levert dit gevaar op voor andere spelers, dan krijg je een strafcorner tegen. Of het gevaarlijk is interpreteert enkel en alleen de scheidsrechter.

## ***Buiten de cirkel:***

Buiten de cirkel heeft de keeper geen bijzondere rechten meer en is dus een gewone speler geworden. De keeper mag niet voorbij de 23 meter lijn aan het spel deelnemen.

- De keeper mag de bal alleen met de stick spelen. Liggend, rechtopstaand, knielend of glijdend, maakt geen verschil (op het veld, in de zaal alleen staand).
- Raakt de keeper de bal buiten cirkel met voet, hand of lichaam dan krijgt men een strafcorner tegen.
- Speelt de tegenstander de bal hoog op de keeper terwijl deze buiten de cirkel staat, krijgt men een vrije slag mee. De tegenstander heeft de bal dan 'gevaarlijk hoog' gespeeld.

## **Als laatste een paar techniek tips:**

- Sta op je voorvoeten, licht door je knieën, handen iets lager dan schouderhoogte, ellebogen voor je lichaam. Schouders boven knieën boven voorvoeten.
- Voeten en handen ongeveer schouderbreedte uit elkaar
- Blijf altijd naar de bal kijken, beweeg met het spel mee
- Trap de bal met de binnenkant van de klomp
- Beweeg met elke actie "door de bal heen"
- Zorg dat je na elke actie meteen weer klaar staat voor een vervolgactie (rebound)