

Wat mag een hockeykeeper wel en wat niet?

Geregeld zien we bij jeugdteams waar geen vaste keeper is dat de speler/spelster die aan de beurt zijn als keeper niet precies weet welke rechten de keeper heeft binnen, maar ook buiten de cirkel. De keepertraining is daarom zeker voor wisselkeepers zo belangrijk

Hieronder wat 'extra' uitleg over de keeper en zijn plichten en privileges.

- **De keeper heeft tijdens training en/of de wedstrijd altijd een helm op!** Dit is door de KNHB verplicht en heeft gewoon met de veiligheid te maken!
- **Over de bodyprotector moet altijd een shirt gedragen te worden**, ook dit is verplicht door de KNHB. Het shirt moet een andere kleur hebben dan dat van de veldspelers van beide partijen. Dit maakt het voor iedereen makkelijker om de keeper te herkennen, maar ook om te voorkomen dat de keeper met de bodyprotector ergens achter blijft haken of andere spelers in de bodyprotector blijven haken, met alle eventuele gevolgen van dien. Sterker nog als een bal in de bodyprotector klem komt te zitten krijg je zelfs een strafcorner tegen.

Alle HC Alphen keepers hebben gesponsord een blauw club keepersshirt gekregen en er wordt van ze verwacht deze tijdens wedstrijden ook te dragen, bij trainingen mag er ook eigen shirt gebruikt worden.

Spelregels 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 gecontroleerd wegwerken 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.

Spelregels 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.

Ten slotte nog een paar techniektips:

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, het liefste naar de zijkanten.

Beweeg met elke actie "door de bal heen".

Zorg dat je na elke actie meteen weer klaar staat voor een vervolgactie (rebound).