

## Hockey Begrippenlijst 2012

### **A**

Aannemen van een bal van rechts in de loop met de backhand	<p>Aannametechniek. In bezit komen van een bal, die van rechts voor het lichaam wordt aangespeeld.</p> <p>Brede stickvoering. De stick draaien, zodat het haakje naar beneden wijst de stick ca. 45° t.o.v. het veld. Rechterelleboog en de rug van de rechterhand wijzen in de richting van de bal. De bal voor of zelfs voorbij de linkervoet aannemen. De bal snel begeleiden naar de normale drijfpositie rechts voor het lichaam.</p>
Aannemen van een bal met de forehand	<p>Aannametechniek. Een bal van rechts met de forehand van rechts in de loop ontvangen.</p> <p>Brede stickvoering. Stick ca. 45° t.o.v. het veld.</p> <p>Bovenlichaam indraaien naar rechts richting de bal. De linkerschouder naar voren draaien, de linker elleboog wijst naar voren. Voeten blijven naar voren wijzen. De bal t.h.v. de achterste voet aannemen en snel begeleiden naar de normale drijfpositie.</p>
Aerial	<p>Passeertechniek. Verzamelnaam voor alle passeertechnieken, waarbij de bal kort door de lucht gespeeld wordt.</p>
Aerial drag	<p>Combinatie passeertechniek. Hierbij wordt de bal eerst gelift en daarna in de lucht naar rechts of naar links gebracht.</p> <p>Bal ver voor het lichaam. Knieën buigen, zodat je makkelijk met de stick onder de bal kan komen. De bal liften en van richting veranderen door de linker of rechter elleboog naar buiten te draaien.</p>
A-ritmische dribbel	<p>Dribbel, waarbij de bal links en rechts voor het lichaam a-ritmisch heen en weer wordt gehaald met de stick.</p> <p>Ellebogen zijn uit elkaar. Het bovenlichaam zo min mogelijk indraaien. De stick over de bal halen en dribbelen. Vervolgens de bal naar de andere kant van het lichaam halen en dribbelen.</p>
As	<p>Middenstrook verticaal over het veld.</p>

### **B**

Backdoor	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passlijn. De ontvanger wordt via een pass binnendoor achter een verdediger aangespeeld.</li> <li>2. Pass of kaats achter het eigen lichaam langs. De bal wordt aan de rechterkant van het lichaam aangespeeld. Door het stickblad iets schuin te houden, kaatst de bal achter het lichaam langs naar links. De bal wordt naar een medespeler gekaatst of de speler kan draaien en zelf verder dribbelen.</li> </ol>
Backhand drive	<p>Slag met de lage backhand. Wordt gebruikt als scoringstechniek of passingstechniek. De bal ligt ver van het lichaam. De stick in de pannenkoekgreep houden. De linkerknie rust bijna op het veld, de stick is bijna plat op het veld. De bal met zijkant van de steel raken.</p>
Backhandflats	<p>Slagstechniek die kan worden gebruikt als de bal aan de linkerkant van het lichaam ligt.</p>



	<p>De bal ligt t.h.v. of voor de rechtersvoet aan de linkerkant van het lichaam. De bal ligt ver van het lichaam af. De handen bij elkaar houden bovenaan de stick in de 'pannenkoekgreep', het blad van de stick wijst nu omhoog. De armen vrij van het lichaam. De stick achter je op de grond leggen. De rechterschouder wijst in de slagrichting. Maak een ruime halve cirkel met je stick over de grond, door de bal heen vegen, de bal raken met de steel van de stick. De nazwaai is ook over de grond. Lichaamsgewicht van het achterste been op het voorste been brengen. Bovenlichaam roteren, polsactie maken. De positie van de bal en de polsbeweging bepalen de richting.</p>
Backhandslag als scoringstechniek	<p>Scoringstechniek, waarbij de bal met de zijkant van de stick wordt geslagen. De bal ligt ver van het lichaam. De stick in de pannenkoekengreep houden. De achterzwaai is door de lucht. Om de bal omhoog te krijgen, de bal iets aan de onderkant raken.</p>
Backhandslag als passtechniek (lage slag)	<p>Passtechniek. Het slaan van de bal met de zijkant van de stick. De achterzwaai kan hierbij over de grond en de bal wordt wat hoger geraakt dan bij de lage backhandslag om de pass vlak te kunnen houden. Wordt veel gebruikt als passtechniek aan de linkerkant van het veld.</p>
Balcontact	<p>De bal blijft tijdens een dribbel aan de stick. Ook wel full contact dribbel genoemd.</p>
Balkant	<p>Kant van het veld waar de bal zich bevindt (zie ook helplijn: denkbeeldige lijn van doel naar doel).</p>
Ballijn	<p>Lijn ter hoogte van de bal in de breedte van het veld.</p>
Brede greep (zie schuifslag)	<p>Wijze van stick vasthouden met de handen uit elkaar. De linkerhand bovenaan de stick, de rechterhand aan de onderkant van het gripje. De brede greep wordt o.a. gebruikt bij schuifslag, push en slapshot.</p>
Blinde Lijn	<p>Lijn van de bal naar het doel van de tegenstander. Spitsen stellen zich in één lijn achter elkaar op tussen de bal en het aanvallende doel met als doel, om de verdedigers in het midden te binden, om zo ruimte te maken aan de zijkanten. Bij een pass van achteruit, maken de spitsen een vrijloopactie naar binnen, buiten of richting de bal.</p>
Block tackle	<p>Verdedigende techniek, waarbij de bal één- of tweehandig met een actieve actie van de stick naar de bal over de grond wordt overgenomen van de tegenstander. De tegenstander op je forehand laten komen. Diep door de knieën zakken, lichaamsswaartepunt is laag en voor het lichaam. De stick in de linkerhand, bijna horizontaal houden. De linkerarm gestrekt houden, de bal midden op de stick blokken. Bal naar voren en naar links duwen. Rechterhand erbij plaatsen voor de vervolgactie.</p>
Blow (backhand low)	<p>Scoringstechniek, waarbij de bal d.m.v. een snelle stickbeweging met de backhand omhoog op het doel wordt gespeeld.</p>



	<p>De bal vanuit het drijven voor de linkervoet brengen. De handen zijn uit elkaar. De stick wordt een halve slag gedraaid, zodat de bal met de backhand stick gespeeld kan worden. De linker elleboog wijst naar achteren, de rechterelleboog in de speelrichting, dus richting het doel. De bal wordt nu met een korte felle slag met de backhand gespeeld. De handen blijven daarbij uit elkaar.</p>
Box	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tactische term voor de positiekeuze op de as van het veld achter de spitsen van de tegenpartij bij uitverdedigen. De ruimte wordt bespeeld door een middenvelder of een doorgeschoven verdediger.</li><li>2. Engelse term voor 2 om 2 strafcorner verdediging.</li></ol>
<b>C</b> Channeling	<p>Tactische actie, aanlopen van de balbezittende tegenstander zodat er schijnruimte aan de forehand- of backhandkant is, waar de tegenstander in wordt gelokt.</p>
Chip	<p>Korte felle slag, waarbij de bal door de lucht wordt gespeeld. De techniek wordt gebruikt als passtechniek of als scoringstechniek, bv. over een (glijdende) keeper. De bal is ver voor het lichaam. Het stickblad iets open draaien. Met de stick een korte felle slag maken. De bal aan de onderkant raken. De stick niet doorzwaaien, maar na het raken van de bal stilhouden. De snelheid en hoogte van de bal wordt bepaald door de kracht van de slag en het stickblad dat meer of minder open staat. Wordt ook toegepast met de rechervoet voor.</p>
Chop	<p>Scoringstechniek of passeertechniek, zeer geschikt om op watervelden te gebruiken. Korte felle polsslslag, waarbij de bal t.h.v. of zelfs achter de rechervoet ligt. De bal aan de achterkant 'op zijn kop' slaan. De bal springt omhoog.</p>
Counter controle	<p>Voldoende spelers in de opbouw achter de bal positioneren, zodat er controle is op de tegenaanval bij evt. balverlies. De verdedigers moeten de mogelijkheid hebben om de tegenstanders te vertragen door bv. te knijpen om zo een gevaarlijke tegenaanval te voorkomen.</p>
<b>D</b> Derde speler	<p>Iedere speler die door 2 medespelers actief betrokken wordt bij een aanvalcombinatie. De derde speler beweegt over de ballijn en wordt in de diepte aangespeeld.</p>
Diepe zones	<p>Ruimte achter de laatste verdedigingslijn van de tegenstander, die door de aanvallers kan worden benut om diepte in het spel te maken.</p>

Doordraaiend aannemen	Aannametechniek. De bal gesloten aannemen op de forehand en met het lichaam afschermen. Versnellen en met een boog naar rechts om de tegenstander drijven. De linker elleboog wijst naar buiten. Balcontact houden. Evt. voor de aanname een schijn maken om de looprichting te camoufleren.
Draaien van de stick	Start met de dubbele V-grip. Linkerhand naar binnen draaien (tegen de wijzers van de klok), rechterhand in het midden losjes om de stick als een koker. De rechterhand draait niet mee met de stick. De haak van de stick gaat over de bal, de bal kan worden gespeeld met de backhand.
Drag, naar links/naar rechts	Passeertechniek over de forehand of backhand van de tegenstander. <i>Over de forehand:</i> richting de tegenstander drijven. De bal rechts voor het lichaam brengen. Dreigen langs de backhandzijde van de tegenstander te gaan, door het stickblad open te zetten of door een schijnpass naar rechts. De bal voor de voeten langs met de stick breed naar links trekken. <i>Over de backhand:</i> richting de tegenstander drijven. De bal links van het lichaam brengen. Dreigen langs de forehandzijde van de tegenstander te gaan door een schijnpass naar rechts. De bal voor de voeten langs met de stick breed naar rechts trekken. <i>Vervolgactie:</i> langs de tegenstander versnellen om vervolgens de tegenstander af te snijden.
Drie - één (strafcorner verdediging)	Strafcorner verdediging, waarbij, bij aanvang van de strafcorner, drie verdedigers links van de keeper staan en één verdediger rechts van de keeper (vanuit het doel gezien).
Drijven met forehand	Knieën buigen, bovenlichaam groot houden, rechte rug. Balpositie rechtsvoor of voor het lichaam. Stick 45° t.o.v. het veld. Bal aan de stick houden. Aandacht voor de bal én de omgeving (split vision).
Drijven met geopende forehand	Positie van de bal rechts van het lichaam. De bal ligt vnl. bij de achterste voet. Het stickblad telkens opendraaien, waardoor de bal ieder moment naar rechts kan worden gespeeld.
Drive	Passtechniek, slag over grote afstand. Zie ook "Slaan van de bal" en "Lange slag".
Druk op de balbezitter	Druk zetten op de speler in balbezit, om te voorkomen dat deze zonder druk kan gaan lopen met de bal of passen. Bedoeld om de speler in balbezit te dwingen tot fouten of om in balbezit te komen.
Dubbelen	Verdedigingstactiek, waarbij één speler de balbezitter naar een tweede verdediger channelt (zie channelen). De tweede verdediger verovert vervolgens de bal.
Dubbele V-grip	De linkerhand bovenaan de stick, waarbij de V tussen duim en wijsvinger tegenover de krul van de stick zit. De rug van de linkerhand wijst naar links. Alle vingers om de stick (ook duim en wijsvinger). Rechterhand tegen de linkerhand aan.

	V van de rechterhand tussen de duim en wijsvinger zit tegenover de krul van de stick. De rug van de hand wijst naar rechts. Beide handen goed tegen elkaar aan om te kunnen functioneren als een geheel. Toepassing: deze grip wordt hoofdzakelijk gebruikt voor de lange slag.
Dummy links	Passeertechniek over de backhand van de tegenstander. Richting de tegenstander drijven. De bal links voor het lichaam brengen. Dreigen langs de forehandzijde van de tegenstander te gaan bijv. door de bal voor de voeten te brengen of door een schijnpass naar links. De ellebogen uit elkaar. De bal voor de voeten langs breed naar rechts trekken. Bij de dummy met stick over de bal vegen, meetrokken naar rechts en langs de tegenstander versnellen. Vervolgens naar links drijven om af te snijden.
Dummy rechts	Zie "Drag" en "Trappetje".
Duwpass	Push, waarbij de bal van voor het lichaam met een korte beweging wordt weggeduwd. De bal ligt (rechts) voor het lichaam. Via een korte, krachtige beweging de bal weg duwen, gebruikmakend van een hefboomeffect: de rechterhand duwt de bal weg, de linkerhand bovenaan trekt de stick naar het lichaam. Er is kort balcontact tijdens het duwen.
<b>E</b> Eenhandig drijven met de de stick in de linkerhand	Dribbelactie, waarbij de speler een grotere reach heeft, kan versnellen met de bal en buiten het bereik van de verdediger kan blijven. Linkerarm gestrekt houden, pols buigen richting het lichaam. Balpositie rechts voor. Evt. het lichaam tussen de bal en de tegenstander zetten om de tegenstander af te snijden.
Eenhandig drijven met de stick in de rechterhand	Dribbelactie, waarbij de speler een grotere reach heeft, kan versnellen met de bal en buiten het bereik van de verdediger kan blijven. Rechterarm gestrekt houden, pols buigen richting het lichaam. Balpositie rechts naast de voeten. Evt. het lichaam tussen de bal en de tegenstander zetten om de tegenstander af te snijden.
Excentrische dribbel	Dribbel links en rechts buiten het lichaam, waarbij de bal ritmisch naar links en naar rechts wordt gebracht met de stick. Ellebogen zijn uit elkaar. Het bovenlichaam zo min mogelijk indraaien. De stick over de bal halen en ritmisch dribbelen links en rechts buiten het lichaam.
<b>F</b> Fanning	Individuele tactiek, waarbij de balbezitter naar een, voor de verdediger, gunstige kant wordt gedwongen (zie ook shadowing).
Fast break	Snelle tegenaanval, counter, na een aanval of strafcorner van de tegenstander.
Flatsen	Slagtechniek, met een gecombineerde beweging van romprotatie, armenzwaai en polsbeweging. De bal is t.h.v. of voor de linkervoet, ver van het lichaam. De

	handen bij elkaar bovenaan de stick. De armen vrij van het lichaam. De haak van de stick wijst omhoog. De linker schouder wijst in de slagrichting. De stick achter je op de grond leggen. Maak een ruime halve cirkel met je stick over de grond. Door de bal heen vegen en nazwaaien over de grond. Lichaamsgewicht van achterste been op voorste been brengen.
Flickstroke	Hoge push.
Fop	Aannametechniek. Gesloten aanname, waarbij de balbezitter de bal in één keer tussen zijn benen door speelt, draait en de bal snel weer controleert.
Frontaal aannemen	Aannametechniek. In bezit komen van een bal die van voren wordt aangespeeld. Lichte spreidstand, linkervoet iets voor de rechtervoet, knieën gebogen. Brede stickvoering, armen vrij van het lichaam, linkerarm zo houden dat je "op je horloge kan kijken". Met de rechterhand de stick losjes vasthouden. Stick verticaal en "voorover" houden, de bal wordt afgedekt. Stick iets boven de grond houden. De bal wordt voor de rechtervoet gestopt.
Frontaal aannemen in beweging (dynamisch)	Aannametechniek. Een bal, die van voren komt in beweging aannemen. Naar de bal toe bewegen met de stick iets boven de grond. Brede stickvoering, stickblad voor het lichaam over de bal houden, zodat de bal wordt afgedekt. Rechterschouder naar de grond duwen en de bal voor de rechtervoet aannemen.
Frontale blok (forehand)	Verdedigingstechniek, waarbij de bal met de liggende stick wordt geblokt (zie ook "Blocktackle"). De tegenstander op je forehand laten komen. Diep door de knieën zakken, lichaamsswaartepunt is laag en voor het lichaam. De stick in de linkerhand, bijna horizontaal houden. De arm gestrekt houden, de bal midden op de stick blokken. Bal naar voren en naar links duwen. Rechterhand erbij plaatsen voor de vervolgactie.
Full court-press	Verdedigend systeem waarbij de tegenstander over het hele veld druk op de bal krijgt.
Fysieke ruimte	De ruimte rondom de speler, waarbinnen deze de bal nog kan spelen.
<b>G</b> Gesloten aannemen	Aannametechniek, waarbij de bal wordt afgeschermd, beschermd. De speler wil geen balverlies lijden. De bal wordt voor het lichaam aangenomen, met het lichaam tussen de bal en de directe tegenstander. De ellebogen uit elkaar om de bal optimaal af te schermen.
Give and go	Doorbewegen na een pass om je opnieuw aan te bieden.
Guard	Een speler die een medespeler in balbezit van achteren ondersteunt. De balbezitter heeft zo een korte afspeelmogelijkheid naar achter. De guard kan ook fungeren



als verdediger bij balverlies, waarbij hij direct druk kan zetten op de bal.

**H**

Half court-press

Verdedigingstactiek, waarbij de verdediging de opbouwende tegenstander op de eigen helft opvangt om vervolgens druk te zetten.

Haringtruc

Passeertechniek. De bal richting de tegenstander drijven. Dreigen de bal voor het lichaam te brengen door het stickblad iets dicht te draaien. De bal naar rechts langs de tegenstander spelen, zelf links langs de tegenstander gaan en snel weer in balbezit komen voor de vervolgactie.

Helpkant

Kant van het veld waar de bal zich niet bevindt (zie ook helplijn: denkbeeldig lijn van doel naar doel).

Helplijn

Denkbeeldige lijn van doel naar doel, die het veld in een balkant en helpkant verdeelt.

High kick

Hoge uitschop van de keeper.

Hoge push (flickstroke)

Techniek om de bal via een push door de lucht te spelen. Stick in de normale greep, handen uit elkaar. Linker schouder wijst naar de speelrichting, ellebogen uit elkaar. De bal rechts voor het lichaam. Met de linkervoet uitstappen naar voren. Het lichaamsgewicht komt nu op de voorste voet. De knieën sterk gebogen, zodat de stick schuin onder de bal kan worden geplaatst. Via een hefboomeffect de bal hoog wegspele. De rechterhand duwt de bal weg, de linkerhand bovenaan trekt de stick naar het lichaam. Zolang mogelijk balcontact houden en in de nazwaai met de stick de bal nawijzen.

**I**

Indian dribble

Dribbel voor het lichaam, waarbij de bal ritmisch naar links en naar rechts wordt gebracht met de stick. Ellebogen zijn uit elkaar. Het bovenlichaam zo min mogelijk indraaien. De stick over de bal halen en ritmisch dribbelen voor het lichaam.

In-out

Vrijloopactie zonder bal. Naar binnen bewegen en hierna weer naar buiten om je tegenstander van je af te schudden en de bal met minder druk te kunnen aannemen.

Inside pass

Passlijn, een speler aanspelen van die buiten naar binnen beweegt.

Inside slide

Aannametechniek, waarbij de bal outside op de backhand wordt aangenomen en in één beweging naar binnen wordt getrokken.

Interceptie

Individuele verdedigingstechniek. Onderscheppen van een pass van de tegenstander.

**J**

Jab bij frontaal verdedigen

Eenhandige verdedigingstechniek voor het krijgen van balbezit. De stick in de linkerhand. Het stickblad open, zodat de platte kant naar boven wijst. De linkervoet voor om zo een maximale 'reach' te hebben. Met een snelle steekbeweging de



	<p>bal van de stick van de tegenstander steken. Na het steken niet doorstappen, maar terug stappen om niet alsnog te worden uitgespeeld.</p> <p>De jab garandeert niet altijd balbezit. Wel kan de aanvallende bal op de voet krijgen. Deze techniek zorgt in ieder geval voor het verstoren van het balbezit van de tegenstander.</p>
Jab bij een tackle back	<p>Verdedigingstechniek. De tegenstander in balbezit van achteren of van de zijkant benaderen. De stick in de linkerhand, stickblad open, zodat de platte kant naar boven wijst. De linkerarm gestrekt, linkervoet voor om 'n maximale 'reach' te hebben. Met een snelle steekbeweging de bal van de stick van de tegenstander steken. De jab garandeert niet altijd balbezit, maar zorgt in ieder geval voor het tegenhouden van de tegenstander.</p>
Jab dribbel	<p>Dribbeltechniek om de stick van de tegenstander te ontwijken. De stick in de linkerhand, arm bijna gestrekt. Snelle steekbeweging onder de bal. De bal proberen hoog te houden, over de liggende stick(s) van de tegenstander(s).</p>
<b>K</b> Kaatsen	<p>Techniek om de bal in één keer door te kunnen spelen. Brede stickvoering. De linker elleboog wijst naar buiten, rechter elleboog naar achteren. De knieën gebogen en de romp voorover. Met één voet uitstappen, afhankelijk van de vervolg richting van de bal. De armen zonder achterzwaai naar voren brengen. In de stick knijpen en de bal d.m.v. één keer raken spelen. De schouderlijn en het stickblad bepalen de speelrichting.</p>
Kapflats	<p>Scoringstechniek, waarbij de bal omhoog gaat, bijv. over een liggende keeper. Als de flats. Het stickblad wordt nu echter iets open gezet. Korte achterzwaai. De bal wordt nu met een korte felle slag gespeeld. Na het raken van de bal de beweging stoppen.</p>
Kappen naar links (trappetje/drag)	<p>Passeertechniek over de forehand van de tegenstander. Richting de tegenstander drijven. De bal rechts voor het lichaam brengen. Dreigen langs de backhandzijde van de tegenstander te gaan, door het stickblad open te zetten of door een schijnpass naar rechts. De bal voor de voeten langs breed naar links trekken. Dit kan ook door een korte felle slag op de bal. Vervolgactie: bijv. eenhandig met links langs de tegenstander versnellen en vervolgens naar rechts drijven om af te snijden.</p>
Kappen naar rechts (dummy)	<p>Passeertechniek over de backhand van de tegenstander. Richting de tegenstander drijven. De bal links voor het lichaam brengen. Dreigen langs de forehandzijde van de tegenstander te gaan bijv. door de bal voor de voeten te brengen of door een schijnpass naar links. De ellebogen uit elkaar. De bal voor de voeten langs breed naar rechts trekken. Bij de dummy met stick over de bal vegen, meetrokken naar rechts en langs de tegenstander versnellen. Vervolgens naar links drijven om af te snijden.</p>



Klaverturn	Passeerbeweging, vernoemd naar oud-international Karel Klaver. De balbezitter staat met de rug naar de tegenstander. De bal wordt met de forehand links van het lichaam gebracht. Vervolgens wordt de bal in de krul/haak van de stick geplaatst. Met een snelle draai meer dan 180° rechtsom om de eigen as getrokken. Vervolgens wordt de tegenstander over zijn backhand gepasseerd.
Kom	Formatie bij uitverdedigen met twee opbouwspelers in het centrum en twee vleugelverdedigers.
Knijpen	Principe waarbij de verdedigers zich ten opzichte van de tegenstanders naar de as van het veld bewegen.
<b>L</b>	
Lange slag	Techniek voor het spelen van de bal. Zie ook "Slaan van de bal" en "Drive".
Lead	Teken voor de balbezitter met de vinger, stick of anderszins door een speler, die de bal wil ontvangen.
Liftend aannemen	De bal tijdens het aannemen in één beweging over de stick van de tegenstander liften. Het stickblad "open zetten". De bal tijdens de lift begeleiden. Versnellen na de actie.
Liftpass	Techniek, waarbij de bal iets van de grond door de lucht wordt gespeeld. De liftpass wordt gebruikt om een liggende stick van een tegenstander te ontwijken of om een pass te kunnen doseren. De bal iets schuin voor de rechervoet. De bal spelen door een korte push/duw over de stick van de tegenstander. Pushen vanuit de polsen.
Line back defense	Verdedigende actie, waarbij speler(s) terugverdedigen om de verdedigers een linie lager te helpen de bal te veroveren.
Linie over linie	Speelwijze, waarbij een speler zich in de diepte aanbiedt over de linie voor hem.
Linkervoet pass	(Diepte)pass kort langs de linkervoet van de verdedigende tegenstander.
<b>M</b>	
Mandekking	Korte dekking aan de binnenkant van de tegenstander aan de balkant.
<b>O</b>	
Omschakelen	Schakelmoment, waarbij het team gaat van balbezit naar niet-balbezit (bal verlies) of van niet-balbezit naar balbezit (bal veroveren).
Opbouwspeler	Speler centraal achterin.
Open aannemen met de forehand	Aannametechniek. Open aannemen wordt gebruikt als de balbezitter een vervolgactie wil maken in tegengestelde richting dan waar de bal vandaan komt. De techniek wordt ook gebruik om een tegenstander tijdens de aanname te passeren. De te ontvangen bal voorbij het lichaam laten rollen en pas voorbij het lichaam aannemen. De voeten wijzen bij

	<p>aanname in richting van de vervolgactie. Daarna de bal doorspelen of versnellen en evt. de verdediger de pas afsnijden. Een bal, die van achteren wordt gespeeld, moet 'outside' op de forehand worden aangespeeld.</p>
Open aannemen met de backhand	<p>Aannametechniek. Open aannemen wordt gebruikt als de balbezitter een vervolgactie wil maken in tegengestelde richting dan waar de bal vandaan komt. De techniek wordt gebruikt om een tegenstander tijdens de aanname te passeren.</p> <p>Stickblad op tijd draaien, met de platte kant naar de bal gedraaid. De te ontvangen bal voorbij het lichaam laten rollen en pas voorbij het lichaam aannemen. De bal ver van het lichaam aannemen. De voeten wijzen bij aanname in richting van de vervolgactie. Daarna de bal doorspelen of versnellen en evt. de verdediger de pas afsnijden. Een bal, die van achteren wordt gespeeld, moet 'outside' op de backhand worden aangespeeld.</p>
Opendraaiend aannemen	<p>Aannametechniek. Doel van de techniek is om zo snel mogelijk in de richting van de vervolgactie te komen. De techniek wordt ook gebruikt om een tegenstander snel te passeren. Deze techniek kan zowel met de forehand als met de backhand worden gespeeld. Hier wordt de forehandtechniek beschreven.</p> <p>De voeten in lichte schiedstand. De bal 'inside' aannemen, voor de rechervoet. Tijdens de aanname versnellend een halve draai om je as (met de klok mee) maken met je linkervoet als draaipunt. De bal daarna afschermen en breed om de backhand van de tegenstander versnellen.</p>
Outside pass	<p>Passlijn, waarbij de bal naar een medespeler wordt gespeeld die van binnen naar buiten beweegt.</p>
Overloaden	<p>Term die wordt gebruikt om in een bepaalde zone op het veld een overtal te creëren. Meestal gebeurt dit op de vleugels met spelers uit de as van het veld.</p>
<b>P</b> Pannenkoekgrip	<p>Grip om de stick voor het spelen van een backhand slag of flats. De grip wordt vergeleken met de wijze waarop een koekenpan wordt vastgehouden, om een pannenkoek omhoog te gooien.</p> <p>De linkerhand bovenaan de stick, waarbij de V tussen duim en wijsvinger tegenover de platte kant van de stick zit. De rug van de linkerhand wijst naar links. De rechterhand tegen de linkerhand aan. V van de rechterhand tussen de duim en wijsvinger zit tegenover de platte kant van de stick. De rug van de hand wijst naar rechts. Alle vingers om de stick. Beide handen goed tegen elkaar aan om te kunnen functioneren als een geheel. Toepassing: deze grip wordt hoofdzakelijk gebruikt voor de backhanddrive.</p>
Passlijn	<p>Lijn van de pass.</p>
Platte driehoek	<p>Lijnen tussen de balbezittende tegenstander, de verdediger en zijn directe, niet-balbezittende tegenstander.</p>

Polsslag	Slagtechniek, waarbij de handen een verkorte grip hebben. de achterzwaai is compact en laag. De beweging wordt vnl. vanuit de polsen gemaakt. Vooral gebruikt omdat het een snelle slag is.
Power dribble	Loopactie met de bal. Hiermee wordt de intensiteit van de dribbel aangegeven. Als de balbezitter ruimte heeft, kan hij er voor kiezen deze ook in het hoogst mogelijke tempo te benutten.
Power run	Aanvallende loopactie zonder bal, waarbij de speler op maximale snelheid bijv. een diepe ruimte inloopt.
Pre-scannen	Om je heen kijken voordat de bal wordt gespeeld en vervolgmogelijkheden inschatten.
Pull	Verzamelnaam van alle trekbewegingen met de bal zoals de Klaverturn en de drag.
Pushen	Techniek, waarbij de bal via een duw wordt gespeeld. Handen in de normale greep, handen uit elkaar. Linker schouder wijst in de speelrichting. De bal voor het lichaam, rechts van de rechtervoet. Knieën gebogen, gewicht op het rechterbeen. De armen vrij van het lichaam, linker elleboog wijst naar voren. De stick achter de bal plaatsen en de bal via een trek en daarna duwbeweging over de grond wegspeelen. Gewicht verplaatst daarbij naar het linkerbeen. De knieën blijven gebogen. De bal nawijzen met de stick.
<b>R</b>	
Rebound	Bal, die terugkaatst na een doelpoging.
Regaining	Direct terugveroveren van de bal na balverlies.
Reverse	Loopactie met de bal, waarbij de balbezitter met de bal 180° of meer uit het duel wegdraait en daarbij de bal afgeschermd. Meestal met als doel om uit het duel te draaien en evt. een opening aan de andere kant van het veld te vinden. De reverse kan linksom en rechtsom worden gespeeld.
Running press	Tactiek om de opbouw van de tegenstander te verstoren. De tegenstander wordt pas na één of meer passes achterin vastgezet. De press wordt dus pas ingezet, nadat de bal in het spel is gebracht.
Ruit	Formatie in balbezit waarbij de spelers in de vorm van een ruit staan opgesteld.
<b>S</b>	
Scannen	Voorafgaande aan balbezit of tijdens balbezit om je heen kijken voor opties voor een vervolgactie.
Schuifslag	Techniek om de bal te spelen, door de stick over de grond iets naar achter schuiven en vervolgens naar voren "door de bal heen" te vegen. De stick in de brede greep houden. De bal ligt ter hoogte van de linkervoet. De linkerschouder wijst in de speelrichting. Na het spelen de bal nawijzen met de stick.



Screenen	Het lichaam gebruiken tijdens het dribbelen van de bal, met als doel de bal af te schermen voor de tegenstander. De balbezitter moet daarbij wel in beweging blijven.
Shave	<p>Verdedigingstechniek, waarbij de bal één- of tweehandig met een veegbeweging van onderen van de stick van de tegenstander wordt gehaald/geveegd. Dit kan met de backhand, als ook met de forehand.</p> <p><i>Backhand shave</i>: de tegenstander in balbezit van (rechts-) achter benaderen. De stick in de linkerhand houden. Het stickblad open houden, zodat de platte kant naar boven wijst. De stick plat op de grond en tussen de bal en voeten van de tegenstander plaatsen. Met een snelle polsbeweging de bal van onderen van de stick van de tegenstander 'shaven'. De bal naar je toetrekken voor de vervolgactie naar rechts.</p> <p><i>Forehand shave</i>: de tegenstander in balbezit van links benaderen. De stick in de rechterhand houden. De stick tussen de bal en voeten van de tegenstander plaatsen. Met een snelle polsbeweging de bal met de forehand van onderen van de stick van de tegenstander 'shaven'. De bal naar je toetrekken voor de vervolgactie.</p>
Shielden	De stick tijdens de dribbel zo gebruiken, dat de tegenstander de bal niet direct kan spelen. De stick bewust over de bal zetten kan leiden tot stick afhouden en dat is niet toegestaan.
Shuffle	Passeerbeweging. De bal ver voor het lichaam drijven. In de buurt van de tegenstander de bal met de haak terughalen tot onder het lichaam. Daarna versnellen naar links- of rechtsvoor langs de tegenstander.
Side pockets	De zones bij de zijlijn binnen het 23m-gebied (zie ook "Side pocket-press").
Side pocket-press	Verdedigend systeem waarbij de tegenstander in de "side pockets", de ruimtes links- en rechtsachter binnen hun 23m-gebied, druk op de bal krijgt.
Side stop	Aannametechniek. Schijnbeweging tijdens de aanname, waarbij de bal met de stick naar de rechterkant van het lichaam wordt begeleid. Dreigen de bal voor het lichaam aan te nemen door naar de bal toe te stappen. De bal voor het lichaam op de forehand aannemen of doen alsof de bal wordt aangenomen. De bal voorbij het lichaam laten rollen of begeleiden naar positie rechts van het lichaam. Bal uit de passlijn halen en versnellen.
Slaan van de bal	<p>Techniek om de bal te spelen. Zie ook "Lange slag" en "Drive".</p> <p>Stick in de V-grip. De bal ligt t.h.v. of voor de linkervoet, niet te ver en niet te dicht bij het lichaam. Handen bij elkaar bovenaan de stick. De ellebogen licht gebogen, de armen vrij van het lichaam. De linkerschouder wijst in de slagrichting. Knieën en romp licht gebogen, rechte onderrug. De haak van de stick wijst tijdens de achterzwaai naar boven. Tijdens het raken van de bal zijn de armen gestrekt. Tegelijkertijd het lichaamsgewicht van het achterste been op het voorste been brengen. Slaan is een gecombineerde beweging van</p>

	romprotatie, armenzwaai en polsbeweging. De bal in de nazwaai nawijzen, de haak van de stick wijst weer omhoog.
Slapshot	Scorings- en passtechniek. De handen goed uit elkaar. De bal ligt dicht bij het lichaam. Een korte achterzwaai maken met de stick. Met een felle korte beweging de bal in het doel slaan/"slappen". De bal 'nawijzen' met de stick.
Spelconcept/spelsysteem	Door coach en spelers gemaakte afspraken over posities en taken binnen een team, met als doel om op korte of lagere termijn een goed resultaat te behalen met het team. Spelconcept = Formatie (opstelling van de spelers in het veld) + Systeem (beweging t.o.v. elkaar / tegenstander).
Split vision	Term die aangeeft, dat de balbezitter tijdens het dribbelen oog moet hebben voor de bal en de omgeving voor zich.
Steal	Verdedigingstechniek, waarbij de bal van bovenaf van de stick van de tegenstander wordt gehaald. De tegenstander in balbezit van (rechts-) achter benaderen. De stick in de linkerhand en het stickblad half open. De haak wijst naar beneden. De stick over de stick van de balbezitter tegen de bal plaatsen. Met een snelle polsbeweging de bal naar rechts brengen en zo van de balbezitter zijn stick 'stelen'. De bal naar je toetrekken voor de vervolgactie.
Sweep	Verdedigingstechniek. Zie ook "Shave".
Switchen	Het wisselen van positie door twee spelers, meestal in een dynamische spelsituatie. Dit kan zowel in de breedte (breedteswitch) als in de diepte (lengteswitch).
<b>I</b> Tackle back	Terug verdedigen op een balbezittende tegenstander na balverlies. De tegenstander in balbezit van (rechts-)achter benaderen. De bal afpakken door middel van een jab, steal of shave.
Taco 3D	Aerial techniek, vernoemd naar oud-international Taco van den Honert. De 3D is een (driedimensionale) passeerbeweging. Bijvoorbeeld: omhoog/rechtdoor – zijwaarts in de lucht – rechtdoor in de lucht en weer laten neerkomen.
Tactiek	Door coaches en/of spelers doordachte manier van spelen in balbezit, niet-balbezit en in de omschakeling om ervoor te zorgen, dat het doel wordt bereikt.
Transfer	Spelverplaatsing in de breedte van het veld.
Trappetje	Passeertechniek over de forehand van de tegenstander. Richting de tegenstander drijven. De bal rechts voor het lichaam brengen. Dreigen langs de backhandzijde van de tegenstander te gaan, door het stickblad open te zetten of door een schijnpass naar rechts. Met een korte felle slag op de bal voor de voeten langs breed spelen. Vervolgactie: bijv. eenhandig met links langs de tegenstander versnellen en

	vervolgens naar rechts drijven om af te snijden.
Triangel (rechts passeren)	Passeerbeweging rechts of links langs de tegenstander. De linkervoet staat voor de rechtervoet. De bal ligt voor de linkervoet, het lichaamsgewicht op het linkerbeen. De bal met de backhand schuin terughalen naar de rechtervoet, buiten bereik van de tegenstander. Het lichaamsgewicht op het rechterbeen brengen. De bal naar rechts, langs de tegenstander brengen. Om de tegenstander op de forehand te passeren, de beweging tegengesteld doen.
Tip in	Scoringstechniek, waarbij na een voorzet met één keer raken wordt geprobeerd te scoren. Stick met één of twee handen vasthouden. De stick bij het veld houden. Anticiperen op de voorzet. De stick op het moment van raken stil houden. De richting van de tip wordt bepaald door de hoek van het stickblad: stickblad open -> bal gaat omhoog. Bij een vlakke bal is het mogelijk de stick horizontaal te houden, waardoor er een groter raakvlak ontstaat (de krul wijst omhoog). Bij een hoge bal: de stick meer verticaal en de bal met de haak of steel spelen.
Turn over	Schakelmoment, waarbij het team gaat van balbezit naar niet-balbezit (balverlies) of van niet-balbezit naar balbezit (bal veroveren).
Twee om twee	Strafcorner verdediging, waarbij in de startpositie twee spelers links van de keeper starten en twee spelers rechts van de keeper.
<b>U</b> Uitverdedigen	Opbouwen van achteruit door de laatste linie, waarbij geprobeerd wordt de bal naar de linies ervoor te spelen. Dit kan vanuit een statische of een dynamische situatie zijn.
<b>V</b> Verdediger binden door de balbezitter	Oplopen met de bal met voldoende dreiging, waardoor de tegenstander gedwongen wordt naar de balbezitter toe te bewegen, om deze dreiging te elimineren. Doel van het binden kan zijn om ruimte te creëren voor een medespeler, die vervolgens kan worden aangespeeld.
Verdediger binden door een speler van de balbezittende partij	Een, voor de tegenstander, dreigende positie innemen of vrijlooptactie maken, zodat deze tegenstander gedwongen wordt rekening te houden met deze speler. Doel van het binden kan zijn om ruimte te creëren voor een medespeler in balbezit.
Verkorte polsslslag	Slagtechniek om de bal snel te kunnen spelen. Vaak gebruikt als scoringstechniek. De bal niet te ver voor het lichaam (ca. 40-50 cm.). De handen bij elkaar iets onder de bovenkant van de stick (verkorte greep). Korte achterzwaai, slaan vanuit een polsbeweging. Felle korte slag, evt. gebruik maken van een lusbeweging in de achterzwaai. Handen blijven voor de knieën, op het moment van raken in de stick knijpen en gewicht op het linkerbeen. De linkerschouder boven de linker knie houden. Doorzwaaien en de bal nawijzen met de stick.

V-grip	Zie dubbele V-grip.
Vision	Overzicht houden tijdens het drijven, door over de bal kijken.
- No vision	Een gebrek aan overzicht, waardoor al dan niet bewust een "blinde" pass of actie volgt.
- Full vision	De bal voor je uitspelen en op snelheid erachteraan rennen, waarbij je veel overzicht hebt.
<b>Z</b>	
Zonedekking	Verdedigend principe, waarbij de verdediger een deel van het veld (zone) verdedigt in plaats van het verdedigen van een directe tegenstander.
Zone-mandekking	Verdedigend principe aan de helpkant van het veld, waarbij de verdediger zich op afstand van zijn directe tegenstander opstelt, naar de as van het veld.