

Naomi van As

HOCKEY MET NAOMI



Karakter Uitgevers B.V.



HOCKEY MET NAOMI

INHOUDSOPGAVE

DEEL 1 ALGEMEEN

VOORWOORD 9

OVER NAOMI VAN AS 10

PRIJZEN & PRESTATIES 12

HOOFDSTUK 1
DE GESCHIEDENIS VAN
HOCKEY IN NEDERLAND 15

HOOFDSTUK 2
NEGEN REDENEN WAAROM HOCKEY
EEN SUPERLEUKE SPORT IS 18

HOOFDSTUK 3
DE VERSCHILLENDE VORMEN
VAN HOCKEY 21

DEEL 2 TRAININGEN

NAOMI OVER... TRAININGEN 26

HOOFDSTUK 4
JE UITRUSTING 29

HOOFDSTUK 5
HET HOCKEYVELD 39

HOOFDSTUK 6
DE TRAINING 42

HOOFDSTUK 7
DE VRIJWILLIGERS VAN
JOUW HOCKEYCLUB 61

HOOFDSTUK 8
DE SPELREGELS
VAN VELDHOCKEY 64

HOOFDSTUK 9
DE SPELREGELS VAN
ZAALHOCKEY 80

DEEL 3 WEDSTRIJDEN

NAOMI OVER... HET SPELEN
VAN WEDSTRIJDEN 84

HOOFDSTUK 10
COMPETITIES 87

HOOFDSTUK 11
VOOR, TIJDENS EN NA
DE WEDSTRIJD 91

HOOFDSTUK 12
POSITIES VAN DE
SPELERS 101

HOOFDSTUK 13
SCHEIDSRECHTERS EN
HUN SIGNALEN 104

HOOFDSTUK 14
INTERNATIONALE
WEDSTRIJDEN 111

DEEL 4 NEDERLANDS ELFTAL

NAOMI OVER... SPELEN IN
HET NEDERLANDS ELFTAL 124

HOOFDSTUK 15
HOE KOM JE IN HET
NEDERLANDS ELFTAL? 127

HOOFDSTUK 16
HOE ZIET JE LEVEN ALS
SPELER VAN HET NEDERLANDS
ELFTAL ERUIT? 131

HOOFDSTUK 17
WIE ZIJN ER BETROKKEN BIJ
HET NEDERLANDS ELFTAL? 135

NAWOORD 139

WIST JE DAT... 140

WOORDENLIJST 142



DEEL

1

ALGEMEEN





VOORWOORD

WAT LEUK DAT JE MIJN BOEK NU IN JE HANDEN HEBT! TOEN MIJ WERD GEVRAAGD OF IK EEN HOCKEYBOEK WILDE MAKEN, HOEFDE IK DAAR NIET LANG OVER NA TE DENKEN. MIJN ANTWOORD WAS: 'JAI!'

Hockey is de sport die ik 27 jaar lang met heel veel plezier heb beoefend. Ik begon als zesjarige bij de My Little Pony's van HDM en eindigde in Dames 1 van Laren. Vroeger had ik nooit de droom om hoog te hockeyen of om in het Nederlands elftal te komen. Maar dat is uiteindelijk toch gebeurd. Er kan dus veel veranderen in de loop der jaren. En o, wat ben ik blij dat ik de kans heb gekregen om er echt voor te gaan en dat ik al die jaren voor het Nederlands team uit heb mogen komen! Het zijn tot nu toe de mooiste jaren van mijn leven geweest en ik had ze voor geen goud willen missen.

Hockey is leuk! En een van de belangrijke dingen die ik jullie in dit boek wil meegeven is dat je hockeyt voor je plezier. Doe het omdat jij het leuk vindt en niet omdat iemand anders zegt dat het moet. Plezier is voor mij de aller-aller-allerbelangrijkste reden geweest dat ik zo lang ben doorgedaan met hockey. Het gaf me energie, ook in tijden dat het misschien minder goed ging of als ik wat minder lekker in mijn vel zat.

Maar naast bovengenoemde boodschap vind je natuurlijk nog veel meer in dit boek! Denk aan: coole trucjes, spelregels, tips & tricks van mij en andere hockeytoppers, foto's, antwoorden op jullie vragen, wist-je-datjes. En je kunt lezen hoe hockey nou eigenlijk is ontstaan. Kortom, genoeg leuke dingen om over te lezen en te leren.

Ik hoop dat je veel plezier beleeft aan dit boek én op het hockeyveld!

Liefs,

NAOMI

NAOMI'S FAVORIETE PASSEERBEWEGINGEN



FOREHAND STAP 1



FOREHAND STAP 2



BACKHAND STAP 1



BACKHAND STAP 2