



KNHB

KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



Coach Bijdehandje

Jongste Jeugd

‘Plezier en winnen gaan hand in hand’

Coach Bijdehandje

Jongste Jeugd

'Plezier en winnen gaan hand in hand'

Colofon

Uitgave

Koninklijke Nederlandse Hockey Bond
Afdeling Opleidingen
Postbus 2654
3439 ML Nieuwegein
www.knhb.nl

Tekst

Paul van Praagh
Paul de Ruijter
Ton Wisse

Coördinatie en eindredactie KNHB

Paul de Ruijter

Opmaak

HEFT. Amsterdam

Drukwerk

Plantijn Casparie IJsselstein

Eerste druk, oktober 2009
© KNHB

Inhoudsopgave

	PAG.
Voorwoord	5
1 Voornaamste gegevens	6
1.1 Gegevens coach, trainer, coördinatoren, jeugd- en categorieleiding	6
1.2 Gegevens spelers en telefoonboom	7
2 Coachen algemeen	8
2.1 De 5 vuistregels voor effectief coachen: doelstelling en kenmerken	8
2.2 Organisatie en activiteiten bij aanvang van het seizoen	9
3 Coachen van de wedstrijd	10
3.1 Vóór de wedstrijd	10
3.2 Tijdens de wedstrijd	10
3.3 Na de wedstrijd	11
3.4 Wedstrijdvoorbereidingformulier 3-, 6- en 8-talhockey (incl.wisselschema)	12
4 Coachthema's	15
4.1 Periode 1: Aanvang seizoen – herfstvakantie	17
4.2 Periode 2: Herfstvakantie – winterstop	23
4.3 Periode 3: Tweede helft seizoen	29
4.4 Keeper	38
4.5 Strafcorner	39
5 Leeftijdskenmerken	43
6 Spelregels en spelbegeleiding	44
6.1 Het speelveld bij 3-, 6- en 8-tal hockey	44
6.2 De teams bij 3-, 6- en 8-tal hockey	45
6.3 Wedstrijdduur	46
6.4 Algemene spelregels voor 3-, 6- en 8-talhockey	46
6.5 Spelbegeleiding	53
7 Sportgezondheid en blessures	57
8 Sportiviteit & Respect	58
8.1 Gedragsregels trainers/coaches in de sport	58
8.2 Gedragsregels ouders in de sport	59
9 Legenda	60
10 Notities	61

Voorwoord

De Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB) heeft een belangrijke taak om het technische kader binnen de verenigingen maximaal te ondersteunen. De stijging van het aantal jeugdleden binnen de KNHB is groot. Daarom richt de hockeybond zich op de kwaliteitsverbetering van trainers en coaches. Want door hun enthousiasme en deskundigheid wordt de ledentoeename in de jeugd categorie bereikt.

De KNHB zorgt voor ondersteunende middelen door het aanbieden van opleidingen, materialen en producten zoals dit Coach Bijdehandje.

Gebruik Coach Bijdehandje

Het Coach Bijdehandje is bedoeld voor de (beginnende) coach en spelleider van een Jongste Jeugdteam. Per leeftijdscategorie (3-, 6-, 8-tal) worden er 9 Coach-thema's aangeboden die gedurende het competitiejaar kunnen worden opgebouwd, afhankelijk van het niveau en de ontwikkeling van het team en de spelers. De thema's zijn geordend rondom aanvallende en verdedigende thema's en er zit een duidelijke methodische opbouw in. Het is daarbij ook mogelijk om bijvoorbeeld een aanvallend thema 1 van het 3-tal uit te bouwen naar het aanvallende thema 1 van het 6-tal; of van een thema uit het 8-tal terug te grijpen naar het 6-tal of zelf 3-tal.

Trainerscoördinator en trainers(plannen)

Het Coach Bijdehandje kan ook gebruikt worden door de trainingscoördinator en/of de trainers voor de ontwikkeling en methodische opbouw van oefenstof, in nauwe samenwerking met de coaches van de jeugdteams. Op deze manier sluiten de ervaringen in de wedstrijden beter aan bij de aan te bieden trainingsinhoud.

Shell

Een bijzonder woord van dank is de KNHB verschuldigd aan haar partner Shell. De bijdrage van Shell heeft het enerzijds mogelijk gemaakt om dit Coach Bijdehandje te realiseren en aan te bieden aan haar verenigingen. Anderzijds draagt Shell bij aan een kwaliteitsimpuls van het kader betrokken bij het jeugdhockey en het jeugdhockey in het algemeen in Nederland.

De KNHB hoopt met deze uitgave een bijdrage te leveren aan de kwaliteitsverbetering van de spelbegeleiding en het bevorderen van het plezier bij de spelers.

Afdeling Opleidingen KNHB

1 Voornaamste gegevens

1.1 Gegevens coach, trainer, coördinatoren, jeugd- en categorieleiding

Dit boekje is eigendom van:

- Naam **coach:**

Adres:

Postcode / woonplaats:

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E mailadres:

Vereniging:

- Naam **trainingscoördinator:**

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E mailadres:

- Naam **trainer:**

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E mailadres:

- Naam **lijncoördinator/groepsleider:**

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E mailadres:

- **Trainingstijden** van mijn team zijn:

dag	tijd	veld
-----	------	------

1.2 Gegevens spelers en telefoonboom

Coach:

o6-

E-mail:

Trainer:

o6-

E-mail:

Speler:

o6-

E-mail:

Speler:

o6-

E-mail:

Speler:

o6-

E-mail:

Speler:

o6-

E-mail:

Speler:

o6-

E-mail:

Coach:

o6-

E-mail:

Speler:

o6-

E-mail:

Speler:

o6-

E-mail:

Speler:

o6-

E-mail:

Speler:

o6-

E-mail:

Speler:

o6-

E-mail:

Speler:

o6-

E-mail:

2 Coachen algemeen

2.1 De 5 vuistregels voor effectief coachen: doelstelling en kenmerken

- 1 **Instrueer team en spelers** volgens een gestructureerd opleidingsplan (zie hfst. 4), door:
 - **Twee teamaanwijzingen (thema's):** een voor aanvallen en een voor verdedigen.
 - **Twee persoonlijke, concrete aanwijzingen:** zeg nooit niet, zeg wat!
- 2 Herhaal de aanwijzingen en vraag spelers ernaar (feedback), coach dus **vragenderwijs:** dit bevordert het zelfstandig herkennen van situaties en keuzemogelijkheden.
- 3 **Coach positief** voor, tijdens en na de wedstrijd en geef **complimenten**, dus leg de nadruk op de goede momenten en situaties.
- 4 **Coach** van de bal af, d.w.z. coach voornamelijk de spelers zonder bal.
- 5 Wissel de spelers gedurende het seizoen telkens na twee wedstrijden van positie, zodat ze zich allround ontwikkelen. Wissel zo min mogelijk tijdens de wedstrijd (wisselschema zie pagina).

Want

- 1 **spelplezier** staat bovenaan! en
- 2 ontstaat door **(zelf)vertrouwen**,
- 3 **uitproberen** en **ervaren** en
- 4 **verbeteren/leren**, dat (onder andere) plaatsvindt door
- 5 (durven) fouten maken!

Een **goede coach** kenmerkt zich door:

- enthousiasme
- humor
- relativeren
- flexibiliteit
- luisteren

2.2 Organisatie en activiteiten bij aanvang van het seizoen

- 1 Vul de gegevens in van trainer, coach, coördinatoren, trainingstijd en spelers (pagina 6 en 7).
- 2 Plan een eerste kennismakingsmoment met trainer en indien nodig met coördinatoren.
- 3 Bekijk de website van de vereniging.
- 4 Stel U op de hoogte van het jeugdplan (ook invalbeleid en eventuele herindeling).
- 5 Plan een eerste kennismakingsmoment met de trainer en ouders.
- 6 Stel U op de hoogte van eventuele aandoeningen (migraine, suikerziekte), medicijngebruik en blessure geschiedenis van de spelers.
- 7 Maak werkafspraken met ouders en spelers, waarin verwachtingen en verantwoordelijkheden duidelijk worden t.a.v. onder andere:
 - verzamelen
 - afzeggen voor training en/of wedstrijd
 - activiteiten voor en na de wedstrijd (bv veld uitzetten en opruimen)
 - de rol van de keeper (zie ook 4.4)
 - bijzondere activiteiten
 - rijschema
 - scheenbeschermers, bitjes en handschoentjes
 - uitrusting: stick, kleding en schoeisel
 - sieraden en haarspelden
- 8 Maak een jaarplanning met daarin onder andere:
 - coach- en bijscholingsbijeenkomsten en thema avonden, georganiseerd door de vereniging/coördinatoren en KNHB
 - wedstrijdsschema
 - vakantie
 - verjaardagen
 - zaalhockey
 - toernooien
 - beoordelings- c.q. evaluatiemomenten
 - (eventuele) selectiemomenten
 - teamactiviteit
 - afrondende activiteit aan het einde van het seizoen

3 Coachen van de wedstrijd

3.1 Vóór de wedstrijd

- 1 Inventariseren van spelers/invallers, de opstelling (en wisselschema) en technische en tactische opdrachten c.q. thema's.
- 2 Controleren van attributen: EHBO-koffer, waterflessen, materiaal voor aantekeningen, tas voor waardevolle spullen en of jassen, hockeybal(len), wedstrijdformulier.
- 3 Teambespreking ruim voor de wedstrijd, bestaand uit:
 - Opstelling en wissels.
 - 1 à 2 thema's met opdrachten/aanwijzingen voor het hele team, of per linie.
 - 1 à 2 persoonlijke opdrachten.
 - Doornemen vrije slagen, uitslag, inslaan, lange corner, strafcorner aanvallend en verdedigend en eventueel strafbal (de zgn. dode spelmomenten).

Maak de bespreking visueel met b.v.: whiteboard of magneetbord; geef een (voor-)beeld en doe het technische accent voor met een hockeystick en bal.

De teambespreking kenmerkt zich verder als volgt:

- Bondig, concreet en eenduidig dus geen ruimte voor discussie.
 - Duurt maximaal 10 minuten.
 - Eindigt met een korte peptalk.
- 4 Ontvangen van coach/begeleiding tegenstander en spelleiding/scheidsrechters
 - Bespreek tevoren de gewenste interpretatie van de spe(e)lregels en de eventueel te nemen maatregelen door (zie 6.5).
 - 5 Kort voor de wedstrijd:
 - Thema's en persoonlijke opdrachten tijdens warming up/inspelen.
 - Controle op warming up.
 - Vertrouwen en rust uitstralen.
 - Controle veldmarkeringen.

3.2 Tijdens de wedstrijd

- 1 Voorbeeldfunctie: correcte omgang met alle betrokkenen: spelers, scheidsrechters en tegenstanders, alsmede rust uitstralen.

- 2 Controleren uitvoering thema's/opdrachten/afspraken; waar nodig correctie middels (zeer) korte aanwijzingen; vooral positieve feedback; vragenderwijs is de passende manier ook bij kinderen.
- 3 Analyseren van de wedstrijd (zie pagina 12, 13 en 14: wedstrijd voorbereidingsformulieren).
- 4 Wissels toepassen (interchange) en wisselers begeleiden/instrueren.
- 5 Aanwijzingen in de rust (zie kenmerken teambespreking); bovendien:
 - Eerst emoties aandacht geven en dan aandacht spelers eisen.
 - Alleen informatie die direct relevant is voor thema's winnen/verliezen wedstrijd.
 - Negatieve geluiden accepteren.
 - Met een peptalk (of relaxtalk).

3.3 Na de wedstrijd

- 1 Scheidsrechters en coach tegenpartij bedanken.
- 2 Spelers juiste omgangsvorm leren met winst/verlies (voorbeeldfunctie).
- 3 Onderlinge relatie spelers controleren/corrigeren.
- 4 Complimenten maken tijdens eventuele nabespreking, in de groep en individueel (eindsignaal is niet het einde van de wedstrijd); in deze nabespreking kan een nadere bespreking, uitleg (visualisering en verwoording) van handelingen en ervaringen in specifieke situaties en momenten het leereffect vergroten.
- 5 Wedstrijdformulier correct invullen en op de daartoe bestemde plek inleveren.
- 6 Controle eventuele blessures.
- 7 Contact met trainer i.v.m. oefenstof n.a.v. wedstrijd.
- 8 Afronding in het clubhuis, bij voorkeur met de tegenstander.

3.4 Wedstrijdvoorbereidingformulier 3-, 6- en 8-tal hockey (incl. wisselschema)

De wedstrijdvoorbereidingformulieren op de volgende pagina's kunt u ook terug vinden op www.knhb.nl onder het menu Trainers/coaches, Jongste Jeugd.

Wedstrijd _____ – _____ Datum _____

Opstellingen
TEAM 1
TEAM 2

LV _____ RV _____ LV _____ RV _____

_____ A _____ A _____

wissel _____ wissel _____

Wissel-/doordraai schema:

Afspraken met spelbegeleider/coaches:

Thema's:

Technisch accent:

Aanvallend:

Verdedigend:

Uitslagen wedstrijdje
TEAM 1
TEAM 2

_____ – _____

_____ – _____

Wedstrijd _____ – _____ Datum _____

Opstelling

LV _____ RV _____ wissel _____

_____ MM _____

LA _____ RA _____ wissel _____

_____ K= _____

afwezig:

Voorbespreking:

Algemeen thema:

Technische aandachtspunten:

Aanvallend:

Verdedigend:

Specifiek:

Persoonlijk:

Evaluatie/verslag: _____ Wedstrijd uitslag: _____ – _____

Volgende week:

- keepen:
- te trainen:

Wedstrijd – Datum
.....*Opstelling*..... wissel
.....

.....

.....

..... wissel
.....

.....

K= afwezig

Voorbespreking:

Algemeen thema:

Technische aandachtspunten:

Aanvallend:

Verdedigend:

Specifiek:

Persoonlijk:

Evaluatie/verslag: Wedstrijd uitslag: –
.....

Volgende week:

- keepen:
- te trainen:

4 Coachthema's

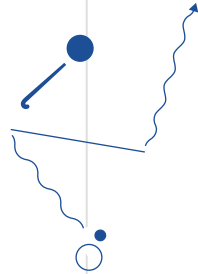
Gebruiksaanwijzing

- 1 Het seizoen wordt verdeeld in drie perioden: aanvang seizoen tot herfstvakantie, herfstvakantie tot winterstop en tweede helft van het seizoen.
- 2 De thema's hebben een duidelijke opbouw en herhaling en zijn onderverdeeld in aanvallende en verdedigende thema's.
 - De thema's zijn per leeftijdscategorie genummerd van 1 t/m 9.
 - Er bestaat de mogelijkheid voor een versnelde of vertraagde ontwikkeling.
- 3 Gebruik thema's binnen een leeftijdscategorie:
 - Een coach heeft per leeftijdscategorie de gelegenheid om in de drie perioden deze 9 thema's aan te bieden.
 - Het niveau en de ontwikkeling van het team bepalen of en in welke periode deze 9 thema's allemaal aan de orde komen.
- 4 Gebruik thema's tussen de leeftijdscategorieën:
 - Indien de spelers van een 3-tal team de opdrachten van een thema beheersen, kunnen eventueel de opdrachten van hetzelfde thema van het 6-tal team worden toegevoegd.
 - Indien de spelers van een 8-tal team teveel moeite hebben met de opdrachten van een thema kan worden teruggegrepen op de opdrachten van hetzelfde thema voor het 6-tal team.
- 5 Vraag de spelers naar opdrachten, die de vorige week/wedstrijd zijn besproken.
- 6 Bespreek vòòr de wedstrijd de thema's die in de spelbegeleiding speciale aandacht krijgen.

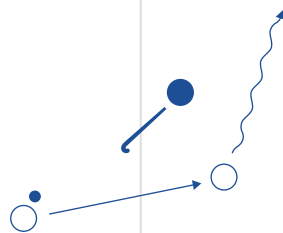
4.1 Periode 1: Aanvang seizoen - herfstvakantie

THEMA 1: AANVALLEN: DUEL AANVALLEND

3/6
TAL 1.1



8
TAL 1.2



3-TAL

- Passeer over de backhand van de verdediger (jouw sterke of forehand kant, tegelijk de zwakke of backhandkant van de verdediger).
- Als daar geen ruimte is eerst naar de forehand van de verdediger lopen, de bal met je backhand naar rechts spelen en vervolgens over de backhand van de verdediger versnellen.

6-TAL

- Loop niet recht op de verdediger af met de bal.
- Blijf buiten de reach van de verdediger.

8-TAL

- Gebruik de dummy als schijnpass om de verdediger over zijn backhand te passeren.
- Loop als je bal hebt aangenomen van je tegenstander af, blijf buiten zijn reach.

Periode 1: Aanvang seizoen - herfstvakantie

THEMA 2: AANVALLEN: DRIEHOEKSPEL, DIEP EN BREED SPELEN

3-TAL

- Pass gaat voor duel, want is hoger tempo/ gaat sneller.
- De balbezitter moet twee afspeelmogelijkheden hebben: diep en breed, maar dieptepass, langs de linkervoet van de verdediger (zwakke kant) gaat voor breedtepass.

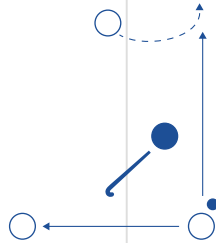
6-TAL

- De pass naar rechts gaat voor de pass naar links als je op een verdediger af loopt.
- Als de bal breed wordt gespeeld moet de spits oversteken, zodat er weer een driehoek is; als de bal diep wordt gespeeld, moet de verdediger aan de helpkant opkomen.

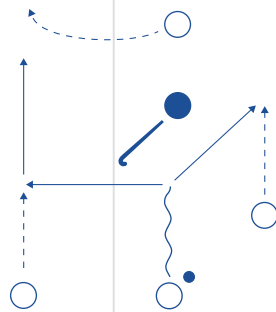
8-TAL

- Speel zoveel mogelijk een derde speler aan, dus de bal niet terug.
- Door het blad van je stick achter de bal te draaien, geeft je schijn.

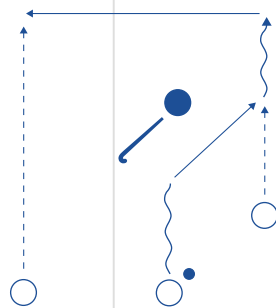
3
TAL 2.1



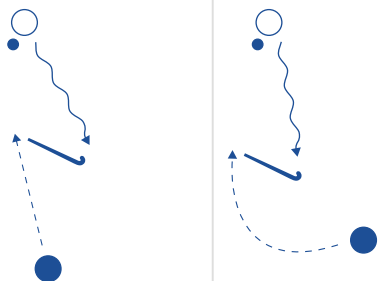
6
TAL 2.2



8
TAL 2.3



3
TAL 3.1



Periode 1: Aanvang seizoen - herfstvakantie

THEMA 3: VERDEDIGEN

3-TAL

- Speel druk op de bal, d.w.z. loopt zo op je tegenstander af, dat je die met schijnruimte naar je forehand dwingt, en speel dan een blocktackle.
- Je medespelers/-verdedigers moeten achter de bal komen.

6-TAL

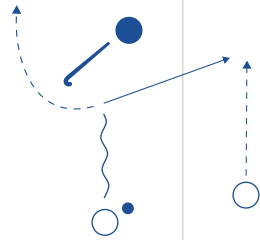
- Bij balverlies druk op de bal houden.
- Tussen de bal en je eigen doel komen, zodat je tegenstander een breedtepass moet spelen (werkt vertragend).

8-TAL

- Als je verdedigt op de bal, moet je jouw stick iets draaien in je linkerhand, zodat het blad bovenkomt.
- Je zet je tegenstander onder druk door te dreigen de bal weg te steken (schijnbeweging, schijnjab).

3/6
TAL

4.1



4.2 Periode 2: Herfstvakantie - winterstop

THEMA 4: AANVALLEN

3-TAL

- In balbezit moet je jouw stick tegen de bal houden (full contact) en deze ver voor je drijven, zodat je overzicht hebt.
- Give and go: na je pass moet je vrijlopen/doorbewegen.

6-TAL

- Je komt vrij als je bij het aanbieden telkens van richting verandert.
- Bij give & go moet je cross lopen: als je naar rechts speelt naar links doorlopen en omgekeerd.

8-TAL

- Geef met je stick aan waar je de bal wilt (lead).
- Voor je de bal aanneemt, moet je kijken waar de ruimte is.

Periode 2: Herfstvakantie - winterstop

THEMA 5: AANVALLEN: AANSLUITEN, MEESCHUIVEN EN SPELVERLEGGEN

3-TAL

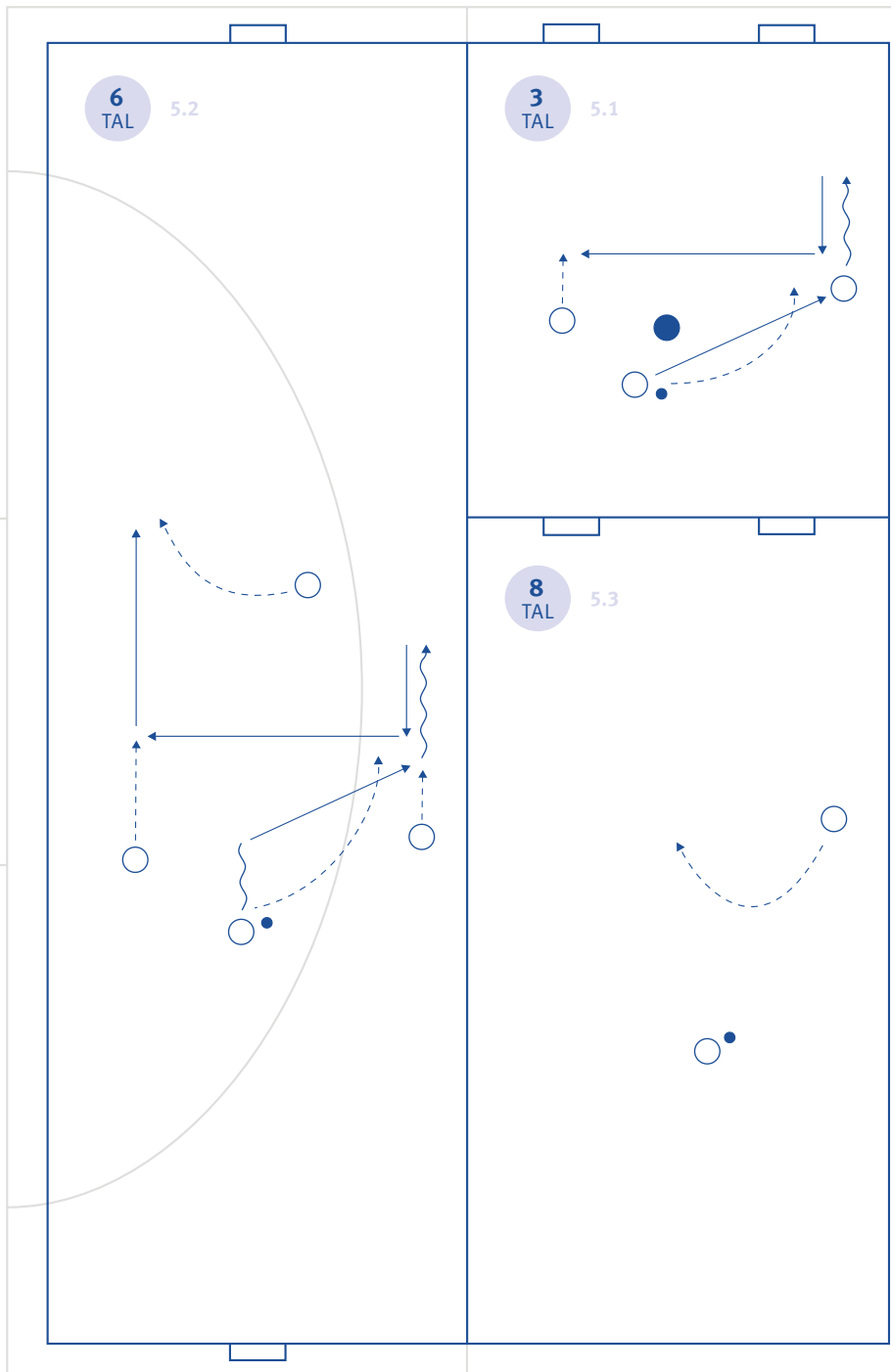
- In balbezit moet aan de balkant de helpspeler (steunspeler of guard) aansluiten, aan de niet balkant moet de derde speler het spel breed houden.
- Via de helpspeler kan de bal, als de aanval vastloopt, naar de andere kant worden verlegd.

6-TAL

- De helpspeler speelt de bal naar rechts diagonaal, naar links breed.
- Speel na een spelverplaatsing een dieptepass.

8-TAL

- Als je jezelf naar de bal toe aanbiedt en de bal wordt niet gespeeld, moet je weer weglopen naar de andere kant: V-lopen.
- De ingeschoven vrije verdediger of voorstopper kan het spel verleggen.



Periode 2: Herfstvakantie - winterstop

THEMA 6: VERDEDIGEN

3-TAL

- Begeleid je tegenstander met de bal door met hem mee te lopen (in dezelfde richting en op dezelfde snelheid) met schijnruimte aan je forehand kant.
- Verdedig aan de balkant voor je tegenstander (aansluiten), kom aan de helpkant naar de as (meeschuiven).

6-TAL

- Geef druk op de bal door je haakje naar de bal uit te steken en pak de bal met een veegbeweging (over de grond) af.
- Stel je aan de helpkant zo op dat je een breedtepass kunt onderscheppen (platte driehoek verdediging).

8-TAL

- Als je van schuin achter op de bal verdedigt, probeer je de bal met een shave af te pakken.
- Er kan dan een tweede verdediger frontaal bijkomen om een dubbel te spelen.

6
TAL 6.2

3
TAL 6.1

8
TAL 6.3

4.3 Periode 3: Tweede helft seizoen

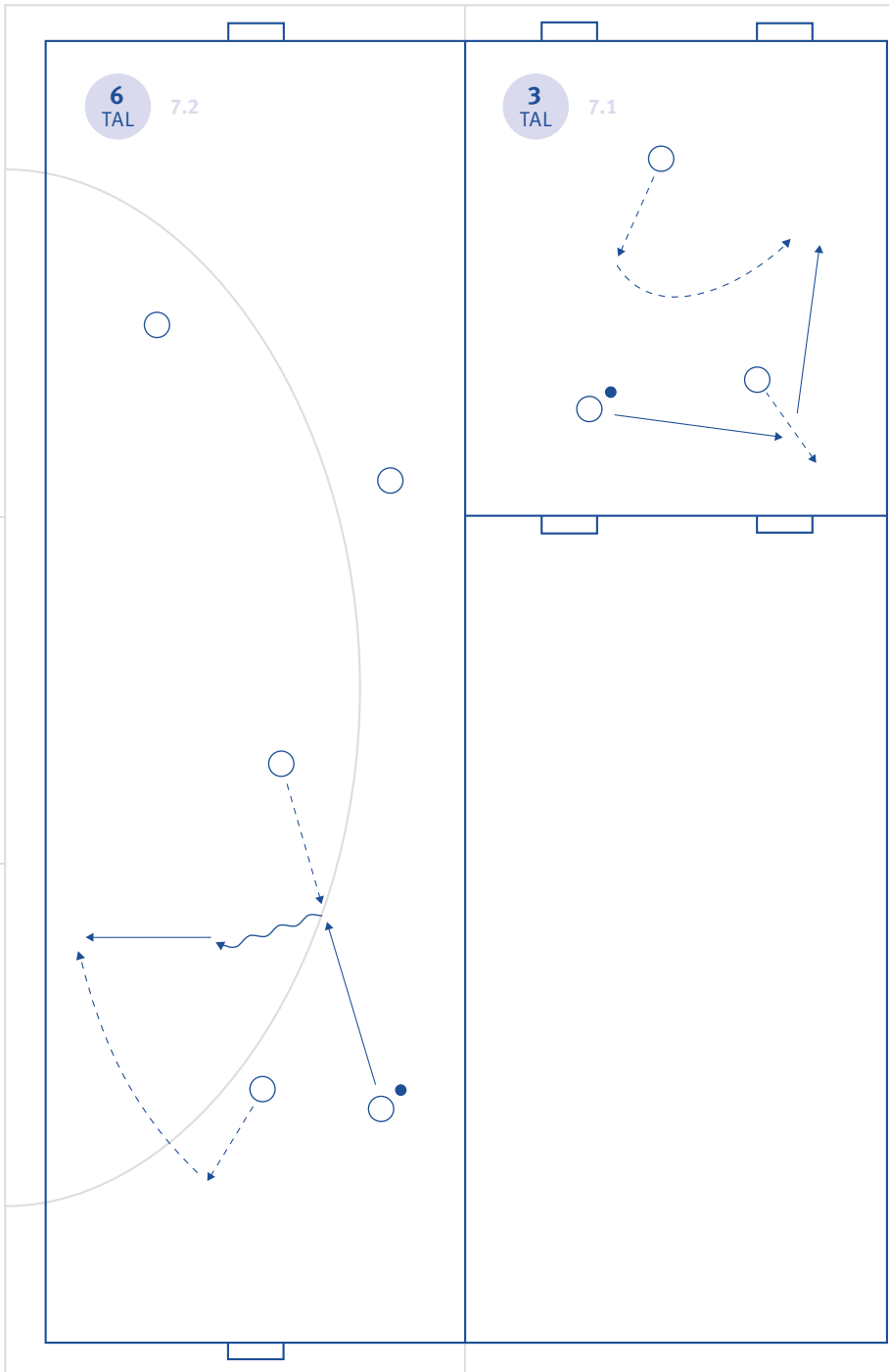
THEMA 7: AANVALLEN: UITVERDEDIGEN/UITSLAAN

3-TAL

- Uitslaan of uitverdedigen doe je in de 2-1 formatie, dus een driehoek: de verdediger aan de helpkant biedt zich schuin achter de bal aan, de aanvaller biedt zich naar de bal toe aan.
- Als de bal breed wordt uitverdedigd, moet de aanvaller oversteken naar de (nieuwe) balkant, zodat er weer een driehoek ontstaat; als de bal diep wordt gespeeld, komt de verdediger aan de helpkant op, zodat er ook dan weer een driehoek ontstaat.

6-TAL

- Uitslaan/uitverdedigen doe je nu in de 2-1-2 formatie, waarbij de midden-midden zich naar de bal toe aanbiedt; als deze midden-midden de bal krijgt en naar een kant draait, komt de verdediger aan die kant op.
- De verdediger aan de andere kant, de helpkant schuift dan mee naar de as van het veld.

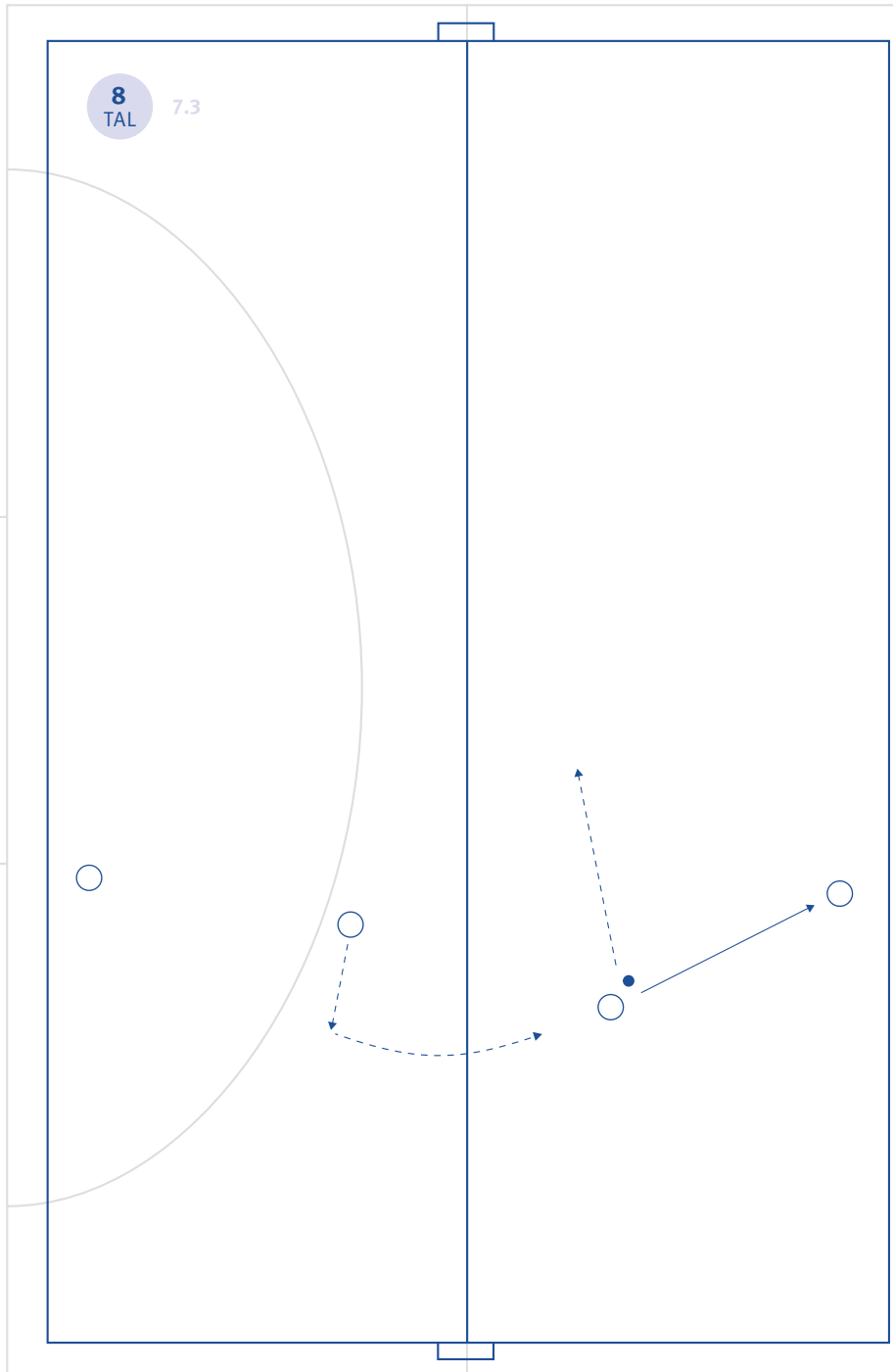


Periode 3: Tweede helft seizoen

THEMA 7: AANVALLEN: UITVERDEDIGEN/UITSLAAN

8-TAL

- Uitslaan doe je in de kom vorm: als de bal rechts is, stelt de linker opbouwspeler zich schuin achter de bal op (en omgekeerd); maak verder het veld breed bij het uitverdedigen door de rechts- en linksachter bij de zijlijn op te stellen.
- Zodra de bal naar de vleugelmiddenvelders of voorhoede spelers is gespeeld, schuift de vrije verdediger of voorstopper in (tussen de achterhoede en voorhoede); dan is de formatie een ruit.



Periode 3: Tweede helft seizoen

THEMA 8: AANVALLEN EN SCOREN

3-TAL

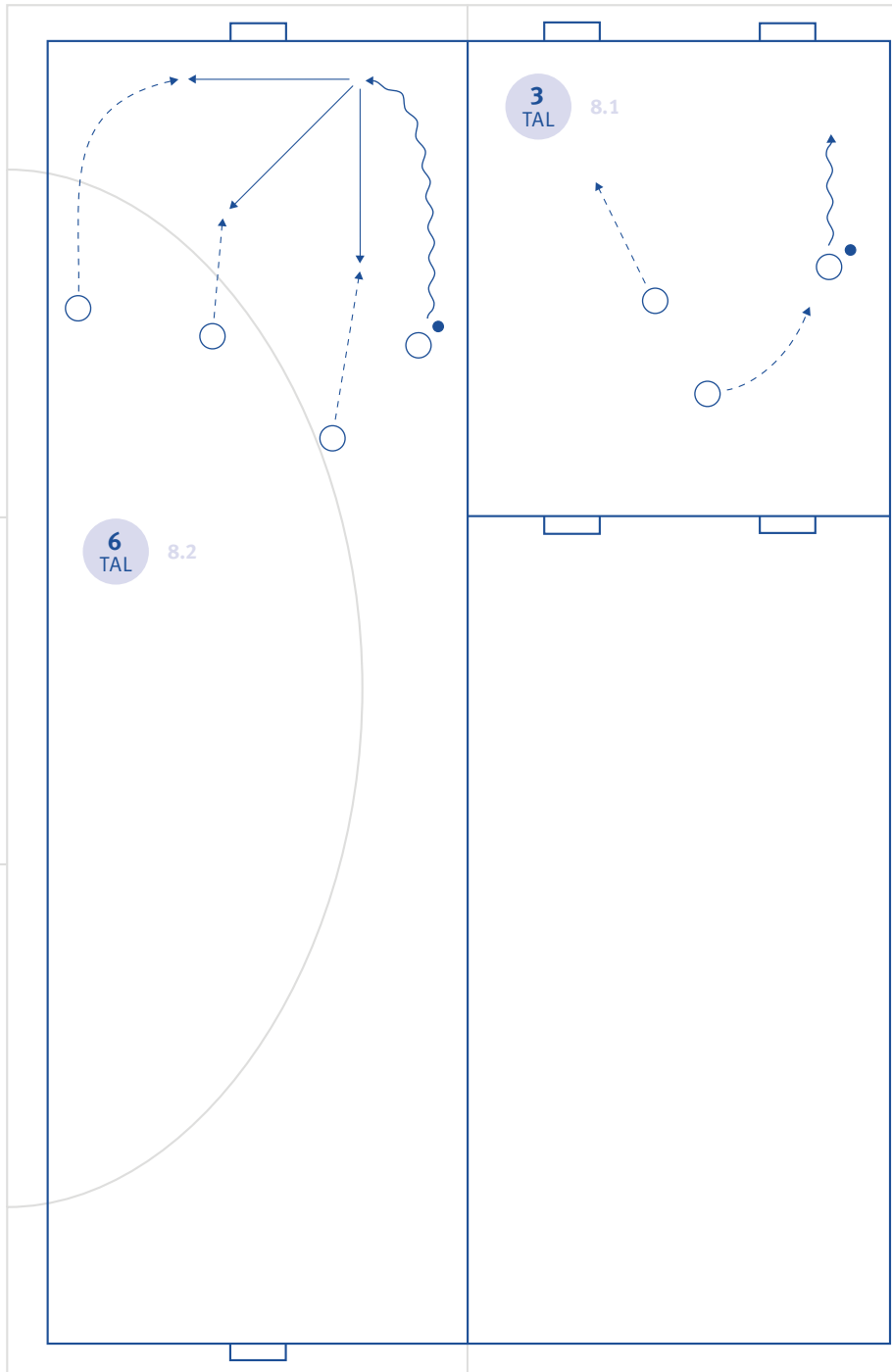
- Aanvallen doe je in de 1-2 formatie, zodat je altijd op twee doelen kunt scoren; de aanvaller heeft een helpspeler achter zich.
- Zoek de 2 op 1 op en loop door tot de verdediger (verdediger binden); speel de bal langs de linker voet van de verdediger.

6-TAL

- Zoek de 2 tegen 1 op en bindt de verdediger, d.w.z. loopt op tot net buiten de reach van de verdediger, maar loop niet recht op de verdediger af.
- Als de aanval over de achterlijn in het 10-metergebied van de tegenpartij gaat, moet er een helpspeler (guard) zijn, een speler bij de tweede paal en een speler teruggetrokken bij de eerste paal.

8-TAL

- Zoek de 2 tegen 1 op en bindt de verdediger, loop er niet recht op af en maak met het blad van je stick een schijnbeweging.
- Speel de bal als het kan met één keer raken op het doel (maximaal twee keer raken).



Periode 3: Tweede helft seizoen

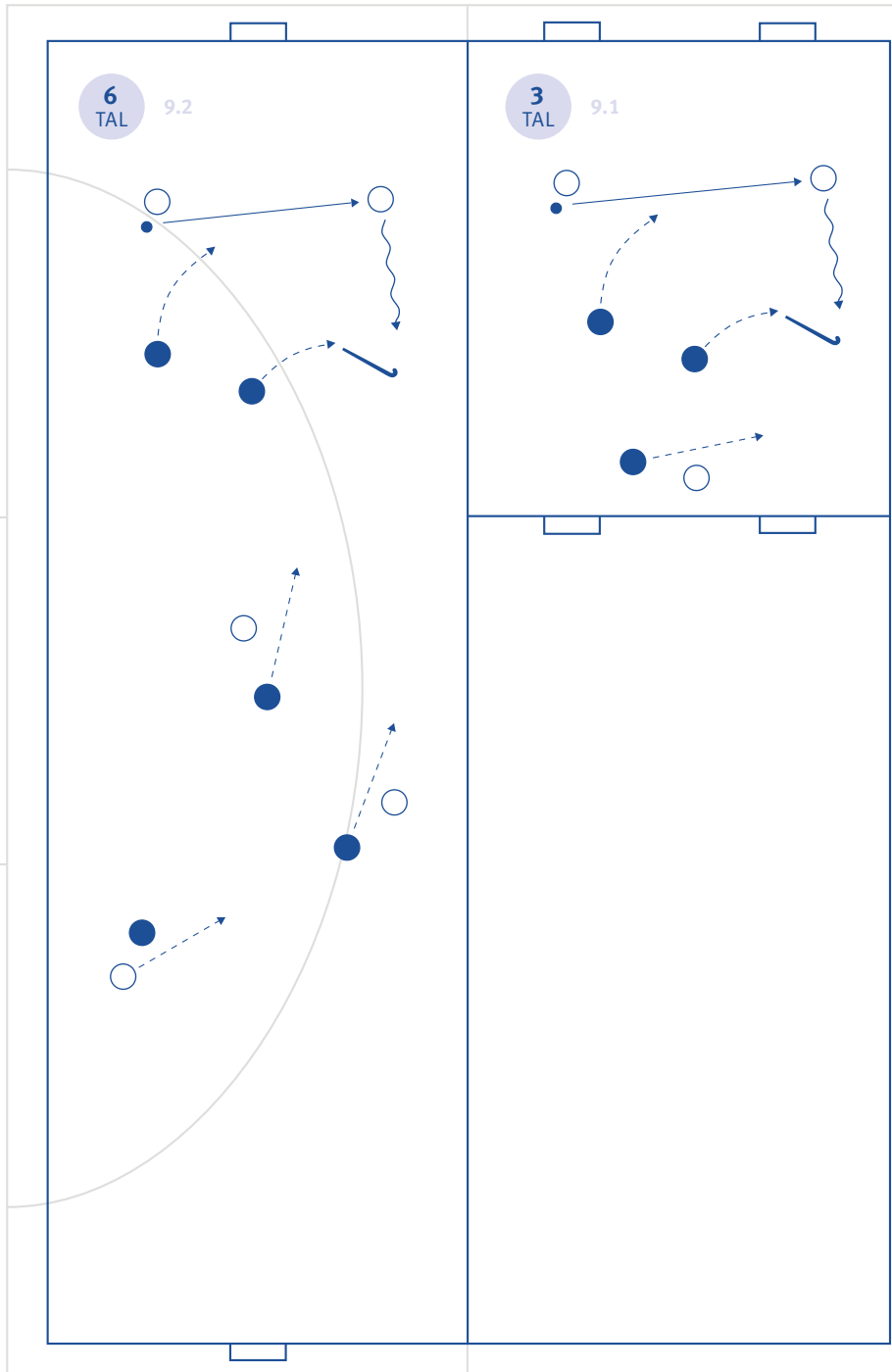
THEMA 9: VERDEDIGEN

3-TAL

- Dwing je tegenstander als ze uitverdedigen naar je forehand kant, dus sta de breedtepass van links naar rechts toe, zet de weg terug naar links dicht.
- De derde speler moet dan naar de as meeschuiven.

6-TAL

- Sta de pass van de rechtsachter van de tegenpartij naar de linksachter toe, daarna zet de linksvoor de bal terug dicht en komen de midden-midden en rechtsachter voor hun man (aan de balkant).
- De linksachter komt aan de helpkant naar de as.

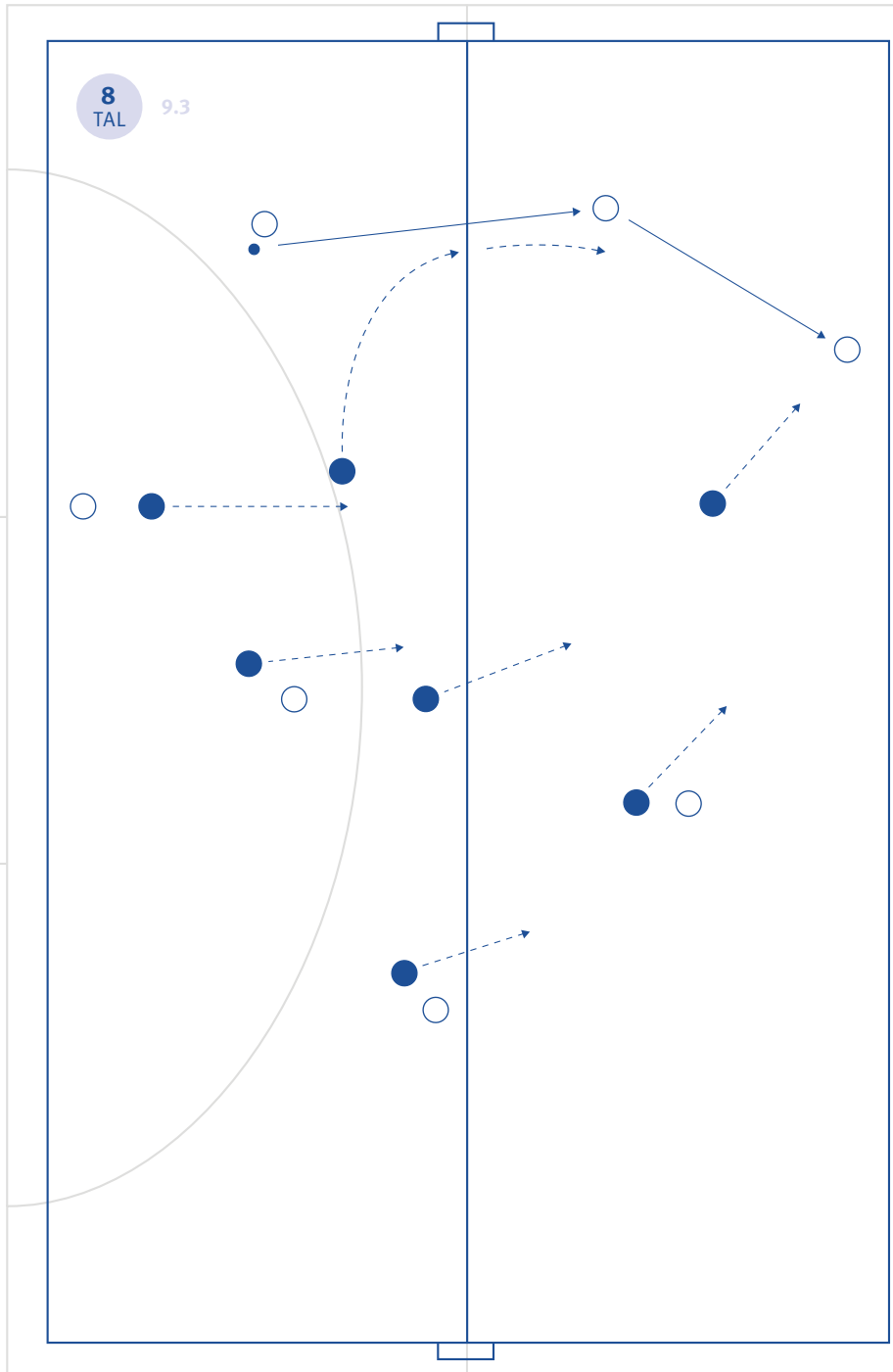


Periode 3: Tweede helft seizoen

THEMA 9: VERDEDIGEN

8-TAL

- Sta toe dat de bal naar de linksachter van de tegenpartij wordt gespeeld; daarna zet de centrumspits de bal terug dicht.
- Aan de balkant komt iedereen voor zijn man, aan de helpkant schuift iedereen naar de as.



4.4 Keeper

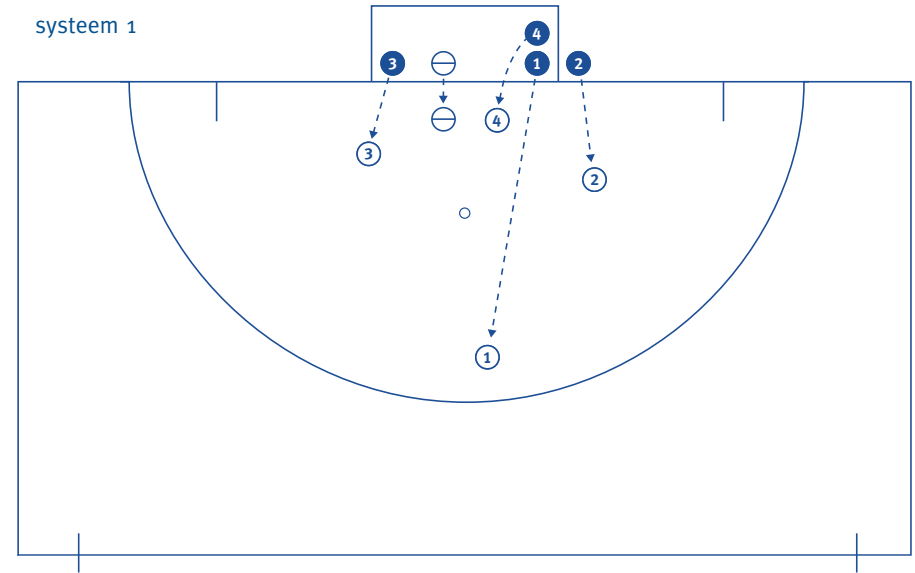
Aanwijzingen voor de keeper

- Voetenwerk: maak kleine pasjes en houd balans op je voorvoeten door je knieën licht te buigen.
- Stick: je stick heb je halverwege vast in alleen je rechterhand.
- Schoppen: een zacht rollende bal schop je weg naar de zijkant.
- Schot: een schot op doel blok of kaats je naar de zijkant door mee te draaien met het gewicht op je kaatsende voet.
- Positie: draai met de aanval mee in een halve maan van paal tot paal, in het midden van het doel twee stappen voor de lijn.
- Loslaten: een bal die niet door de aanvallers is aangeraakt binnen het scoringsgebied of naast gaat niet stoppen.

4.5 Strafcorner

Verdedigend

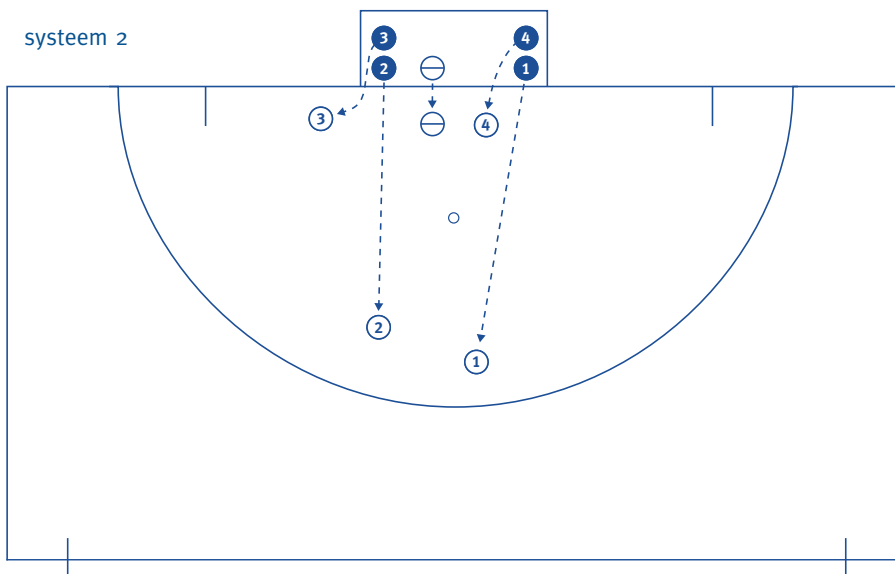
stelsel 1



3-1 uitloop (omdat er drie spelers links en één speler rechts van de keeper starten en uitkomen):

- De eerste uitloper zet druk op de bal en een afschuif naar rechts (vanuit de verdediger gezien).
 - De tweede uitloper loopt tot halverwege het doel en de cirkel links van de keeper en zet druk op de bal bij een afschuif naar links (vanuit de verdediger gezien) en werkt de rebound weg in zijn zone.
 - De derde uitloper verdedigt de afschuif terug naar de aangever en werkt de rebound weg in zijn zone.
 - De vierde speler is lijnstopper links naast de keeper.
- Voordeel van dit systeem: drie verdedigers op de forehand kant van de verdediging.

stelsiem 2



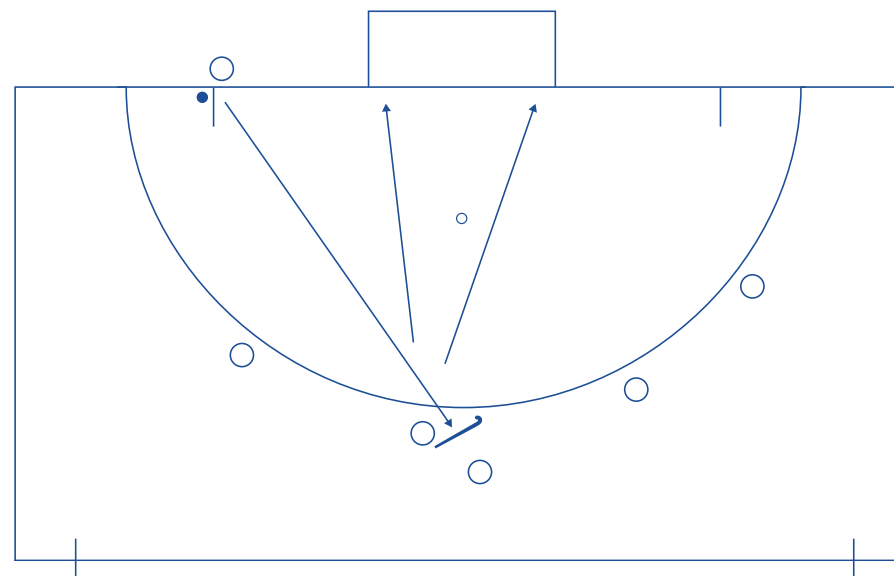
2-2 uitloop (omdat nu twee spelers links en twee spelers rechts van de keeper starten en uitkomen):

- De eerste uitloper: zie 3-1 stelsiem.
- De tweede uitloper (nu rechts van de keeper) verdedigt de afschuif naar rechts (vanuit de verdediger gezien).
- De derde uitloper verdedigt de afschuif terug naar de aangever.
- De vierde speler is lijnstopper: zie 3-1 stelsiem.

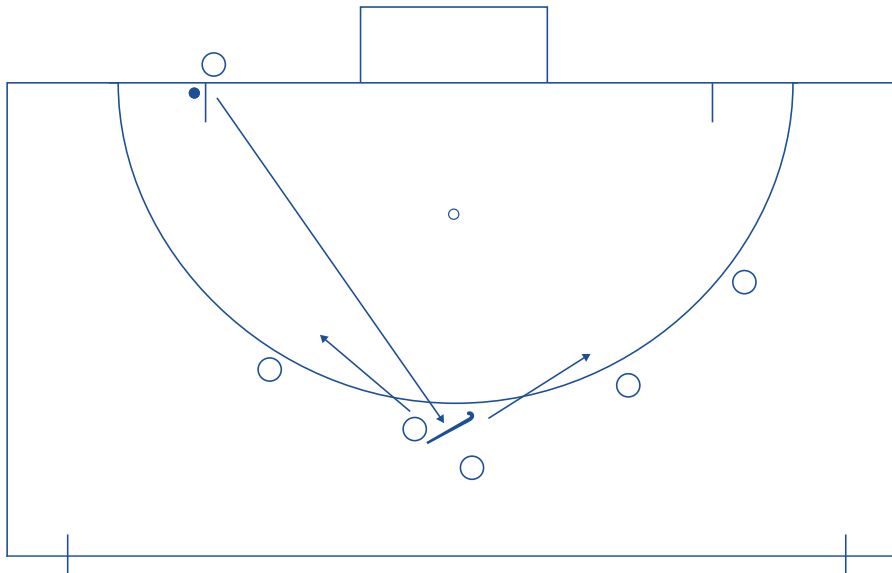
Voordeel van dit stelsiem: verdedigt beter alle combinatie­mogelijkheden van de tegen­stander.

Aanvallend

Aangeven met bij voorkeur een flats (voor voldoende snelheid), stoppen met de forehand en indien voldoende tijd een rechtstreeks schot op doel (positionering rebound spelers): let op: de stopper moet dus een speler zijn met een goed en snel schot (eventueel short grip).



Uitspelen van het overtal: aangeven en stoppen hetzelfde, maar nu kiest de stopper voor afspelen naar een medespeler (afspeelmogelijkheden); let op: de stopper moet een speler zijn met een goed overzicht.



Aangeven

De strafcorner kan van twee kanten worden aangegeven:

- 1 Aangeven van rechts (gezien vanaf de kop cirkel) heeft twee voordelen: schot na stop (met forehand) is sneller en uitlopers moeten op de backhand kant verdedigen.
- 2 Aangeven van links (gezien vanaf de kop cirkel) heeft ook voordelen: varianten spelen naar links is makkelijker, voorbereiding strafcorner bij 11-tallen en aangeven met een push is verdekt (minder goed zichtbaar).

5 Leeftijdskenmerken

Kinderen in de leeftijd van 6 tot 9 jaar kenmerken zich:

Op fysiek gebied bij het aanleren van hockeytechnieken door een grote behoefte aan:

- beweging
- variatie
- herhaling

Op sociaal-emotioneel gebied door:

- Plezier in spel: winnen is ondergeschikt aan spelen.
- Leergierigheid: spelen is gericht op ontdekken en uitproberen.
- Overgang van gericht op zichzelf naar ontwikkeling van samenspel.

Conclusie: de prioriteit ligt op **spelenderwijs leren**.

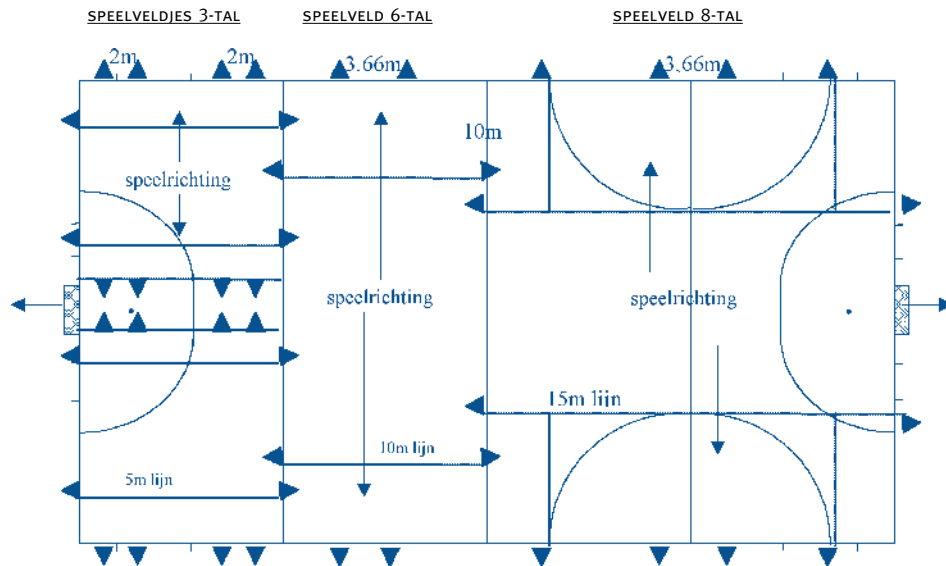
Spelenderwijs leren en coachstijl

Het is belangrijk om daarbij spelenderwijs de juiste opmerkingen te maken en aanwijzingen te geven. Het is daarbij vaak effectiever en efficiënter om vragenderwijs te werk te gaan; zie daarvoor de voorbeelden van de spelbegeleidende kreten in paragraaf 6.5: Spelbegeleiding.

Leg daarbij het accent op positief coachen, zeg niet wat ze niet goed doen, maar benadruk wat ze wèl goed doen of hoe ze het nog beter kunnen doen.

6 Spelregels en spelbegeleiding

6.1 Het speelveld bij 3-, 6- en 8-tal hockey



Opmerkingen:

- Het wedstrijdgoal (11:11) op de zijlijn, dient tijdens de wedstrijd naar achteren verplaatst te worden, in verband met de veiligheid!
- Veld- en doelmarkeringen zijn aangegeven door middel van pylonnen.

Speelveld 3-tal

- De afmetingen zijn 23 bij 23 meter.
- De achterlijnen worden gevormd door de zijlijnen en de denkbeeldige lijn tussen de eerste doelpuntpaal vanaf de zijlijn en de 23m lijn.
- De zijlijnen worden gevormd door de achterlijn en de 23m lijn.
- De doelen van team A staan op de zijlijn en de doelen van team B daar tegenover.
- Elk team heeft twee doelen te verdedigen! De doelen staan 4m van de zijlijn en worden gevormd door twee pylonnen die 2 meter van elkaar staan.
- In plaats van een cirkel is er het 5m doelgebied. Dit wordt aangegeven door pylonnen.

Speelveld 6-tal

- Zoals in de tekening weergegeven kunnen er op een heel veld maximaal 4 zestal hockeyvelden worden uitgezet; een nadeel is dat de bal op een ander veld komt.
- De zijlijnen doen dienst als achterlijnen. De achterlijn en 23m lijn doen dienst als zijlijnen.
- In plaats van een cirkel is er het 10m doelgebied. Dit wordt aangegeven door de pylonnen.
- De doelen worden midden op de 'achterlijn' gezet d.m.v. pylonnen of originele (mini)doelen (achterplank met zijschotten). Deze hebben een onderlinge afstand van 3,66m (de normale breedte van een hockeydoel). Een origineel (mini)doel heeft de voorkeur.

Speelveld 8-tal

- De zijlijnen doen dienst als achterlijnen. De achterlijn en middenlijn doen dienst als zijlijnen
- In plaats van een cirkel is er het 15m doelgebied, dat wordt aangegeven door pylonnen.
- Beschikt de vereniging over een veld met twee (oefen)cirkels in de breedterichting van het veld, dan is het doelgebied de cirkel. De doelen worden midden op de 'achterlijn' gezet d.m.v. pylonnen of originele (mini)doelen (achterplank met zijschotten). Indien pylonnen worden uitgezet dient de onderlinge afstand 3,66m te zijn (de normale breedte van een hockeydoel). Beschikt de vereniging over een veld met twee (oefen)doelen in de breedterichting van het veld, dan heeft dit de prioriteit.

6.2 De teams bij 3-, 6- en 8-tal hockey

Teams 3-tal

- Een team bestaat uit maximaal 3 veldspelers. Er is geen doelverdediger.
- Een F-hockeyteam bestaat meestal uit minimaal zes spelers, waaruit u twee teams kunt vormen.
- Er mogen wisselers zijn, die op elk moment kunnen worden ingezet.
- Eerst een speler eruit, dan een speler erin.

Teams 6-tal

- Een team bestaat uit maximaal 5 veldspelers en 1 doelverdediger. Er mogen wisselers zijn.
- Spelers mogen op elk moment worden gewisseld, bij de middenlijn. Maar eerst speler eruit, dan pas (wissel) speler erin.

- Tot de verplichte uitrusting van de doelverdediger behoren helm, legguards en klompen. De doelverdediger mag ook een bodyprotector, handschoenen en eventueel een tok dragen. Doelverdedigers hebben ook een stick in hun hand.
- Het is niet toegestaan om met een 'vliegende keep' te spelen.

Teams 8-tal

- Een team bestaat uit maximaal 7 veldspelers en 1 doelverdediger. Er mogen wisselers zijn.
- Spelers mogen op elk moment worden gewisseld bij de middenlijn, maar niet als er een strafcorner is toegekend. Eerst speler eruit, dan (wissel)speler erin.
- De doelverdediger draagt een helm, legguards, klompen, handschoenen, een body protector en een tok.
- Het is niet toegestaan om met een 'vliegende keep' te spelen. De kans op blessures is hierbij namelijk te groot.

6.3 Wedstrijdduur

3-tal

- Een wedstrijd duurt 2x15 minuten met een korte rust van maximaal 5 minuten.
- Een F-hockeyteam bestaat meestal uit minimaal zes spelers, waaruit u twee teams kunt vormen; er spelen dus twee teams van één partij tegelijkertijd naast elkaar op twee veldjes.
- Na een speelse warming-up speelt team 1 van partij A tegen team 1 van partij B. Team 2 van partij A tegen team 2 van partij B. Na de rust wisselen de teams.
- De wedstrijdjes zijn dan: 1A – 2B en 1B – 2A. Alle teams en spelers spelen dus in totaal 30 minuten.

6-tal

- Een wedstrijd duurt 2x25 minuten met een korte rust van maximaal 5 minuten.

8-tal

- Een wedstrijd duurt 2x30 minuten met een korte rust van maximaal 5 minuten.

6.4 Algemene spelregels voor 3-, 6- en 8-tal hockey

Begin van het spel

- Voordat de wedstrijd begint loten (tossen) de aanvoerders.
- Het team dat de toss wint, kiest voor de beginslag of voor een speelhelft.
- De beginslag wordt genomen vanaf het midden van het veld en mag in alle richtingen worden gespeeld. Na de rust is de beginslag voor het andere team.

Het spelen van de bal

3-tal

- Het spelen van de bal mag alleen met de platte kant van de stick door middel van een push, schuifslag of flats. De stick mag hierbij in de achterzwaai niet los van de grond en in de voorzwaai niet hoger dan de knie komen.

6-tal en 8-tal

- Het spelen van de bal mag alleen met de platte kant van de stick.
- Ook met de zijkant van de stick mag worden gespeeld, maar niet als de bal hiermee omhoog gaat.
- Binnen het 10- en 15m doelgebied mag (bij 6- en 8-tal hockey) de keeper de bal stoppen met het lichaam, schoppen met zijn klomp (maar niet gevaarlijk omhoog), tegenhouden met de handschoen en wegslaan.

De bal

De bal die gebruikt wordt, is een normale hockeybal.

Self-pass

Bij beginslag, vrije slag, inslaan, uitslaan en lange corner mag de nemer de bal zelf spelen, zonder dat hij de bal naar een medespeler moet spelen. De speler moet eerst duidelijk de bal een tikje voor zichzelf geven en daarna verder spelen; er moet sprake zijn van 2 acties!

Doelpunt

Een doelpunt kan alleen worden gemaakt door een aanvaller van binnen het 5m (3-tal), 10m (6-tal) of 15m (8-tal) doelgebied.

Als een aanvaller van binnen het 5m, 10m, 15m doelgebied de bal richting doel speelt, maar de bal gaat via een voet of stick van een verdediger in het doel, is er ook een doelpunt gemaakt.

De bal mag bij een schot op doel niet hoger dan 46cm (plankhoogte) worden gespeeld.

Straffen

Vrije slagen buiten het doelgebied

Bij een overtreding buiten het doelgebied wordt door het andere team een vrije slag genomen op de plaats van overtreding. De bal moet daarbij stilliggen en mag niet omhoog worden gespeeld.

Bij het 3-tal moeten de tegenstanders minimaal 3m afstand nemen en bij de 6-, en 8-tallen minimaal 5m.

Vrije slagen binnen of rondom het doelgebied c.q. de cirkel

Ook bij deze vrije slagen is de self-pass toegestaan.

3-tal

Verdediger maakt een overtreding binnen het 5m doelgebied.

- De aanvallende partij krijgt vrije slag.
- De bal moet op de 5m lijn worden gelegd, tegenover de plaats van de overtreding.
- Beide partijen, behalve de nemer, moeten minimaal 3 meter afstand nemen.

Aanvaller maakt een overtreding binnen het 5m doelgebied.

- De verdedigende partij krijg een vrije slag.
- De bal moet op de 5m lijn worden gelegd, tegenover de plaats van de overtreding.
- Alleen de tegenstanders moeten 3 meter afstand nemen.

6-tal

Verdediger maakt een overtreding binnen het 10m doelgebied.

- De aanvallende partij krijgt vrije slag.
- De bal moet op de 10m lijn worden gelegd, tegenover de plaats van de overtreding.
- Beide partijen, behalve de nemer, moeten minimaal 5 meter afstand nemen.

Aanvaller maakt een overtreding binnen het 10m doelgebied.

- De verdedigende partij krijg een vrije slag.
- De bal moet op de 10m lijn worden gelegd, tegenover de plaats van de overtreding.
- Alleen de tegenstanders moeten 5 meter afstand nemen.

8-tal

Verdediger maakt een overtreding binnen het 15m doelgebied of de cirkel.

- De aanvallende partij krijgt een strafcorner.

Verdediger maakt een overtreding binnen het 15m doelgebied of de cirkel waardoor een zeker doelpunt wordt voorkomen.

- De aanvallende partij krijgt een strafbal.

Verdediger maakt een overtreding binnen 5m rondom het 15m doelgebied of de cirkel.

- De aanvallende partij krijgt een vrije slag.
- De bal moet 5m buiten het 15m doelgebied of de cirkel worden gelegd, recht tegenover de plaats van overtreding.
- Beide partijen, behalve de nemer, moeten minimaal 5m afstand nemen.
- De bal mag niet rechtstreeks in het 15m doelgebied of de cirkel worden gespeeld.
- De bal moet eerst 5m zijn verplaatst of zijn aangeraakt door een andere speler.

Aanvaller maakt overtreding binnen het 15m doelgebied of de cirkel.

- De verdedigende partij krijg een vrije slag.
- De bal moet op de 15m lijn worden gelegd, tegenover de plaats van de overtreding.
- Alleen de tegenstanders moeten 5 meter afstand nemen.

Gevaarlijk en ruw spel

Gevaarlijk en ruw spel zijn altijd verboden. Hieronder valt:

- 'Sticks': gevaarlijk of hinderlijk zwaaien met de stick.
- 'Hoge bal' (zie ook onder doelpunt).
- 'Snijden'.
- 'Hakken op de stick' tijdens een duel.
- Aanvallen van links als dit gevaarlijke situaties oplevert.
- (Naar) spelers (of hun stick) slaan of trappen, vasthouden of duwen, laten struikelen, blokkeren met het lichaam, of andere niet in geest van het spel zijnde handelingen.
- De bal opzettelijk tegen een speler aan spelen.

Noot: De uitgebreide versie van de (nieuwe) regels voor het 3-, 6-, en 8-tal vindt u op www.knhb.nl onder het menu Arbitrage, spelregels en briefingen, Jongste Jeugd.

Wat mag niet?



Gevaarlijk zwaaien met de stick



Op de stick slaan van een tegenstander



De bal hoog spelen



Je tegenstander duwen



De bal met de voet spelen



Afhouden

Het is niet toegestaan een tegenstander van de bal af te houden door tussen hem en de bal te draaien waardoor de tegenstander de bal niet kan spelen. Dit kan met het lichaam of met de stick.

Strafcorner (alleen bij 8-tal)

- Een strafcorner is een vrije slag die wordt genomen door een speler van het aanvallende team.
- De bal moet op de achterlijn worden gelegd op minimaal 10m afstand van het doel.
- Het aanvallende team mag zelf bepalen aan welke kant van het doel de strafcorner wordt genomen. De strafcorner mag niet met een self-pass worden aangegeven.
- Bij een strafcorner mogen maximaal 5 verdedigers met voeten en sticks achter de doellijn/achterlijn staan op minimaal 5m afstand van de bal. De overige verdedigers moeten achter de andere 15m lijn staan.
- De aanvaller die de bal aangeeft van de achterlijn moet ten minste 1 voet achter de lijn plaatsen.
- De andere aanvallers stellen zich buiten het 15m doelgebied of de cirkel op.
- Pas op het moment dat de strafcorner van de achterlijn wordt gespeeld, mogen de verdedigers en aanvallers in het doelgebied komen.
- De bal moet eerst buiten het 15m doelgebied of de cirkel zijn gespeeld, voordat van binnen het 15m doelgebied of de cirkel kan worden gescoord. De bal mag niet hoger dan plankhoogte in het doel komen.

Strafbal (bij 6- en 8-tal hockey)

- De bal wordt op 6,4m recht voor het doel gelegd.
- De aanvaller moet achter de bal beginnen.
- De aanvaller mag de bal alleen pushen, dus niet slaan.
- De aanvaller moet wachten op het fluitsignaal van de spelleider.
- De aanvaller mag de bal maar 1x spelen.
- De aanvaller mag de bal niet hoger dan plankhoogte in het doel spelen.
- De keeper moet met beide voeten op de doellijn staan.
- De keeper mag niet eerder van de doellijn komen voordat de aanvaller de bal heeft gespeeld.
- Komt de keeper toch te vroeg van de doellijn en stopt hierdoor de bal, dan wordt de strafbal overgenomen.

Een strafbal eindigt zonder doelpunt als:

- De aanvaller een overtreding maakt.
 - De doelverdediger de bal stopt.
 - De bal de doellijn niet haalt.
-
- Als bij een strafbal een doelpunt wordt gemaakt gaat het spel verder met een beginslag door het verdedigende team, op de middenlijn.
 - Als bij een strafbal geen doelpunt wordt gemaakt gaat het spel verder met een vrije slag op de 15m lijn, genomen door de verdedigende partij, recht voor het doel.

Bal over de achterlijn als er geen doelpunt is gemaakt

Is de bal het laatst aangeraakt door de stick van een aanvaller:

- Bij 3-tal: uitslaan door een verdediger op de 5m lijn, recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging; de tegenstanders dienen minimaal 3m afstand te nemen.
- Bij 6-tal en 8-tal: uitslaan door een verdediger op de 10m lijn resp. de 15m lijn, recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging; de tegenstanders dienen minimaal 5m afstand te nemen.

Is de bal het laatst aangeraakt door de stick van een verdediger:

- Lange corner voor het aanvallende team.

Wordt de bal door een verdediger opzettelijk over de achterlijn gespeeld:

- Bij 3- en 6-tal: vrije slag op de 5m resp. de 10m lijn door het aanvallende team, recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging; de tegenstanders dienen 3m resp. 5m afstand te nemen.
- Bij 8-tal: strafcorner door het aanvallende team.

Lange corner

- De bal wordt op zijlijn gelegd, 5m van de achterlijn aan de kant van het doel waar de bal over de achterlijn is gegaan.
- De tegenstanders moeten minimaal 3m (bij 3-tal) of 5m (bij 6-tal en 8-tal) afstand van de bal nemen.

Bal over de zijlijn

- Inslaan van een plaats op de zijlijn waar de bal uitging, door een speler van het team die niet het laatst de bal aanraakte.
- De tegenstanders moeten minimaal 3m (bij 3-tal) of 5m (bij 6-tal en 8-tal) afstand van de bal nemen.

Time-out

Een time-out wordt gegeven om de coaches van beide teams extra aanwijzingen aan hun spelers te geven, waardoor het spel beter kan verlopen.

- Een time-out wordt aangevraagd door de coach van beide teams.
- De spelleider geeft vervolgens de time-out.

Spelleiding

De spelleider(s) zijn geen scheidsrechter(s) en moeten het spel begeleiden. Indien nodig kunnen zij het spel onderbreken om uitleg te geven over situaties die de spelers niet begrijpen.

- Bij het 3- en 6-tal is het speelveld zo klein, dat kan worden volstaan met één spelleider.
- Bij het 8-tal is het speelveld groter en het spel sneller, zodat er twee spelleiders worden ingezet.

6.5 Spelbegeleiding

De spelbegeleiding zal door passend interpreteren en effectief toepassen van de spelregels het hockeyspel en de spelers zo veel mogelijk tot hun recht laten komen.

De spelleider zorgt voor:

- plezier
- veiligheid
- leren en ervaren

De spelleider is er en doet dat voor beide partijen.

Let op: zoals in de spelregels staat vermeld kunnen de 2 scheidsrechters die de spelleiding verzorgen bij 8-tal hockey, aanwijzingen geven en het spel zo nodig stilleggen om iets uit te leggen als spelers het niet begrijpen.

De spelleider

Taken: controleren, bespreken, begeleiden en afronden

Controleren

- speelveld
- aantal spelers, tenue en outfit
- bescherming: scheenbeschermers en bitje
- haardracht en sierraden

Bespreken

Vooraf aan de wedstrijd bespreken met de coaches:

- Speelafspraken: de thema's van de coaches, hoe en wat bijsturen.
- Hoe streng gefloten moet worden bij welke (voet, bolle kant enz.) overtredingen?
- Welke regels verdienen extra aandacht?
- Bal op de paal.
- De te nemen maatregelen bij te groot verschil in speelsterkte.

Bal op de paal en het doel: doelpunt?

Als het doel gevormd wordt door pylonnen, kan onduidelijkheid ontstaan als de bal de pylon raakt: de pylon valt om, was ie nou echt binnenkant paal. Duidelijke afspraak is hierbij het belangrijkste.

Mogelijke actie en afspraak:

- Als de bal de pylon raakt: geen doelpunt.
- Pylonen niet op de lijn maar – net zo als een goal op een normaal/11-tal hockeyveld - achter en tegen de lijn zetten; dit zal minder vaak onduidelijkheid opleveren.

Keepersuitrusting

Als een bodyprotector gedragen wordt, MOET daarover een gesloten kledingstuk heen getrokken worden vanwege de functie (helpt alleen indien tegen de huid gedragen) maar vooral de veiligheid, zodat er niets tussen kan komen of achter kan blijven haken...

Tips bij te groot verschil in speelsterkte

Onderstaand een aantal tips wanneer er sprake is van een (te) groot verschil in speelsterkte tussen verschillende teams:

- Strenger c.q. eerder fluiten bij overtredingen van de sterk partij (voet, bolle kant, hakken).
- Minder streng fluiten voor de zwakkere partij.
- Opstelling wijzigen, niet alleen je sterkste team c.q. spelers /sters inzetten.
- Leg spel stil, time out en leer de spelers wat te doen bij b.v. het uitverdedigen.
- Geef de spelers/sters duidelijk de taak die bij hun positie hoort.
- Grijp in als ze die taak niet goed uitvoeren (wie neemt waar een vrije slag, etc).
- Bij 3 doelpunten verschil, minimaal 3x of 2x overspelen door de sterkere partij, voordat ze mogen scoren.
- Heb je de bal afgepakt, dan moet je eerst naar achteren overgespeeld hebben, voordat je mag scoren.

Het blijven uiteraard lapmiddelen om te grote krachtsverschillen te compenseren.

Belangrijk: De gekozen oplossing dient altijd in goed overleg te worden genomen tussen beide partijen, te weten: de spelers/sters, de teambegeleiders en de spelbegeleiders!

Begeleiden

Tips en adviezen voor het begeleiden tijdens het spel:

- **Doorspelen:** Laat zo veel mogelijk doorspelen en alleen als het hinderlijk wordt ingrijpen.
- Doortastend optreden en **uitleggen** wat je gezien hebt en waarom je wat beslist en doet, en zo nodig wat de volgende stap (maatregel) kan zijn.
- Drive en **actief:** Toon actieve aanwezigheid en betrokkenheid tijdens het spel; liefst zelfs *pro-actief en vragenderwijs* waardoor spelers iets kunnen voorkomen.
- Duidelijk maken door **bevriezen:** het spel stilleggen (heel af en toe) om iets te laten zien (herkennen) en beseffen en keuze mogelijkheden vragen of aan te geven.
- Direct en persoonlijk: Noem kinderen bij hun naam in je sturing van het spel, de opdrachten of thema's en de posities.
- Dragelijk maken: met een lach/humor en positiefcompliment.

Extra aandacht c.q. regels om toe te passen ten behoeve van het spel en de ontwikkeling:

- **één tegen één** (1:1): houdt de duels zuiver, niet met z'n tweeën afpakken.
- **afstand nemen:** Bij vrije slagen, inslaan en uitnemen moet de tegenpartij 5 m (en niet minder ook bij 3-tallen!) afstand houden.
- De **bal spelen** met de stick, en niet (eerst/ook) de stick of een voet raken.
- **blijf in beweging met de bal:** de afhoudregel bestaat nog steeds (zie pagina 50); acheruitlopen met de bal tegen een verdediger mag niet.
- **duwen:** je mag de ander niet van de bal afzetten...(let op verschil in grootte).

Technische (algemene) aanwijzingen bij balbezit:

- **Twee handen** aan de stick en **handen uit elkaar:** brede grip.
- **Bal ver voor je,** linker elleboog omhoog bij het lopen met de bal.
- Stick tegen de bal houden (full **contact**).
- **Opkijken,** kijk voor je, waar is ruimte, wie loopt vrij.
- In beweging blijven en **snel:** aanvallen is snel, kijken, beslissen en nemen, spelen.

Technische (algemene) aanwijzingen bij **niet**-balbezit:

- **Dekken** aan de binnenkant, wie mag de bal niet krijgen?
- **Afpakken** met twee handen aan de stick naar de bal (op je forehand).
- Stick **op de grond** en laag 'zitten'= door de knieën.

- KIJK naar de **bal**.
- **Meelopen**, (schijn)steken en niet happen (uitstappen en met stick vegen).

Spelbegeleidende kreten (vragenderwijs)

Aanvallend:

- Wie moet de (vrije) bal nemen?
- Waar moet de bal worden uitgenomen?
- Maak je het nu groot of klein?
- Waar is ruimte (om te hockeyen)?
- Waar kan je buitenom/via de buitenkant/vleugels aanvallen?
- Kan de bal bij jou komen?
- Staat er iemand tussen jou en de bal?
- Zie jij een gat?
- Hoe maak je een gat?
- Waar en wie kan je helpen?
- Met wie kan hij/zij over/samenspelen?
- Maak je zo een driehoek?
- Wie gaat/staat er diep?
- Waar kan je de voorzet ontvangen en scoren?
- Maak je zo snelheid?
- Wat is sneller: lopen of passen?
- Snel nemen, binnen 3 tellen.

Verdedigend:

- Mag je zo dichtbij staan?
- Hoe ver moet je van de (vrije) bal staan?
- Wat kan je doen om te verdedigen?
- Wie dek jij?
- Moet je aan die kant dekken?
- Waar mag de bal niet naar toe?

Technisch:

- Heb je jouw stick goed vast?
- Kan je voor je kijken?
- Heb je jouw stick op de grond?
- Hoe geef je aan dat je de bal wil hebben?

Afronden

- Iedereen bij elkaar, handen schudden.
- Veld en spullen (laten) opruimen.
- Met elkaar afsluiten in het clubhuis.
- Wedstrijdformulier invullen ondertekenen en naar de daarvoor bestemde plek.

7 Sportgezondheid en blessures

Vooraf

- Controleer spelers op correct schoeisel en kleding, maar ook scheenbeschermers, bitjes en handschoentjes; verbied het dragen van sieraden en kauwgom.
- Stel U op de hoogte van eventuele aandoeningen, medicijngebruik en blessure geschiedenis.

Handelen bij blessures

- Schaafwond: afspoelen met stromend water.
- Bloedende wond (bijvoorbeeld wenkbrauw, kin): even laten bloeden (desinfecteert), dichtknijpen (door speler zelf met schone doek) met vingers en vervoegen bij medicus (mogelijk plakken of hechten).
LET OP: bij heftig bloedende wond paniek vermijden door spelers te verwijderen en rustig optreden.
- Blaren: twee pleisters over elkaar (eerste gat ter grootte van blaar met tweede afplakken).
- Tand eruit: onder tong of in melk bewaren en direct bij tandarts vervoegen.
- Kneuzing, verstuiking, zwelling: koelen met ijs (droge doek tussen letsel en ijs) en in geval van twijfel medicus raadplegen.
- Bloedneus: hoofd achterover en met vingers enkele minuten neus dichtknijpen.
- Flauwvallen, hersenschudding, breuk, en **ieder twijfelgeval**: direct medicus raadplegen!

8 Sportiviteit & Respect

8.1 Gedragsregels trainers/coaches in de sport

NLCoach heeft een beroepscode voor trainers/coaches opgesteld. De belangrijkste regels worden in onderstaand overzicht weergegeven. De volledige Beroepscode staat op de site van de KNHB (www.knhb.nl) en op de site van NLCoach (www.nlcoach.nl).

Trainers/coaches zullen de integriteit van de sporters waarborgen.

- Daarbij gaat het om zowel de lichamelijke, geestelijke als de sociale integriteit.
- Zorg voor een aangename, open en vertrouwelijke sfeer tijdens de training en de wedstrijd.
- Richt je in het werk niet uitsluitend op succes. Blijf je er van bewust dat je steeds ook een begeleidende en pedagogische taak vervult.
- Wees steeds een voorbeeld in optreden, taalgebruik en nauwgezetheid.
- Moedig jouw sporters aan om aan dezelfde maatstaven te voldoen.
- Stel de ouders onmiddellijk in kennis als je – om welke reden dan ook – bezorgd bent over het welzijn van hun kind(eren).

Trainers/coaches zullen relaties met de sporters (en anderen) integer vervullen, gebaseerd op openheid, eerlijkheid, wederzijds vertrouwen en respect.

- Draag naar vermogen uit dat in het team (van medewerkers) een communicatieve en efficiënte sfeer heerst.
- Onderhoud met andere trainer/coaches collegiale en door wederzijds respect bepaalde relaties.
- Spoor jouw sporters aan tot een adequate omgang met de regels.
- Spoor jouw sporters aan tot een respectvolle en faire omgang met de tegenstanders en de scheidsrechters.

Trainers/coaches zullen de standaard van hun vak hooghouden.

- Probeer een zo hoog mogelijk kennisniveau te behalen en te behouden.
- Maak regelmatig een kritische en eerlijke zelfanalyse.
- Moedig andere mensen aan om jouw handelen constructief te bekritisieren en ga eerlijk met deze kritiek om.
- Probeer zo veel mogelijk je onafhankelijkheid te bewaren.
- De trainer/coach handelt naar eer en geweten naar de Beroepscode: Houvast voor kwaliteit en sportmoraal van NLCoach.

8.2 Gedragsregels ouders in de sport

- Blijf tijdens de wedstrijd in het gebied dat is bestemd voor toeschouwers.
- Geef de trainer/coach geen adviezen met betrekking tot zijn taak, al zijn ze nog zo goed bedoeld.
- Coach uw kind niet tijdens wedstrijden.
- Maak geen beledigende opmerkingen naar spelers, ouders, scheidsrechters, trainer/coaches of andere begeleiders, ook al horen ze bij de tegenstander, en al helmaal niet waar de kinderen bij zijn.
- Gebruik geen alcohol, en rook niet op het sportveld.
- Moedig uw kind (ploeg) positief aan.
- Toon interesse en enthousiasme en steun uw kind.
- Laat uw emoties niet de vrije loop.
- Help mee als een trainer/coach of een andere begeleider dit vraagt.
- Bedank na afloop alle betrokkenen: trainers/coaches en andere begeleiders, ook van de tegenstander.

9 Legenda

Notities



spelen van de bal



loopweg speler met bal



loopweg speler zonder bal



speler in balbezit



speler balbezittende partij



speler niet-balbezittende partij



bal



hockeystick



keeper balbezittende partij



keeper niet-balbezittende partij

