

# Coach Bijdehandje

## Jongste Jeugd

*'Plezier en winnen gaan hand in hand'*

## Colofon

Koninklijke Nederlandse Hockey Bond  
Postbus 2654  
3430 GB Nieuwegein  
[www.knhb.nl](http://www.knhb.nl)

### Tekst

Paul van Praagh  
Paul de Ruijter  
Ton Wisse

### Coördinatie en eindredactie

KNHB, Wordwijf

### Opmaak

HEFT. Amsterdam

### Drukwerk

EMP grafimedia

Tweede druk, september 2012

© KNHB, Nieuwegein

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enig andere wijze, zonder voorafgaande toestemming de uitgever.

Deze tekst is vanuit praktisch oogpunt geschreven in de mannelijke vorm. Overal waar de term 'spelers' staat vermeld, doelen we eveneens op speelsters. Dit geldt tevens voor andere gebruikte mannelijke vormen.

## Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>5</b>
<b>1 Voornaamste gegevens</b>	<b>6</b>
1.1 Gegevens coach, trainer, coördinator	6
1.2 Gegevens spelers en telefoonboom	7
<b>2 Coachen algemeen</b>	<b>8</b>
2.1 De vijf vuistregels voor effectief coachen	8
2.2 Organisatie en activiteiten bij aanvang van het seizoen	9
<b>3 Coachen van de wedstrijd</b>	<b>10</b>
3.1 Vóór de wedstrijd	10
3.2 Tijdens de wedstrijd	11
3.3 Na de wedstrijd	11
3.4 Wedstrijdvoorbereidingsformulier (incl. wisselschema)	12
<b>4 Coachthema's</b>	<b>16</b>
Gebruiksaanwijzing	16
4.1 Periode 1: aanvang seizoen tot herfstvakantie	19
4.2 Periode 2: herfstvakantie tot winterstop	25
4.3 Periode 3: tweede helft seizoen	31
4.4 De keeper	36
4.5 De strafcorner	37
<b>5 Leeftijdskenmerken</b>	<b>41</b>
<b>6 Spelregels en spelbegeleiding</b>	<b>42</b>
6.1 Het speelveld	42
6.2 De teams	43
6.3 Wedstrijdduur	44
6.4 Algemene spelregels	45
6.5 Spelbegeleiding	52
<b>7 Sportgezondheid en blessures</b>	<b>57</b>

<b>8</b>	<b>Sportiviteit &amp; Respect</b>	<b>58</b>
<b>9</b>	<b>Legenda</b>	<b>60</b>
Bijlage 1	Begrippenlijst	61
Bijlage 2	Nuttige literatuur en websites	64
Notities		66

## Voorwoord

Het aantal jeugdleden binnen de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB) neemt toe. Vooral de categorie Jongste Jeugd groeit flink. Dit betekent dat er veel technisch kader nodig is om alle teams te begeleiden. De KNHB wil de verenigingen hierbij maximaal ondersteunen. Onder meer door in te zetten op kwaliteitsverbetering van trainers, coaches, begeleiders en spelleiders. Dit doet de KNHB bijvoorbeeld door het aanbieden van opleidingen, materialen en producten. Zoals dit Coach Bijdehandje.

### **Handig hulpmiddel**

Bent u een (beginnende) coach of spelleider van een Jongste Jeugdteam? Dan is dit Coach Bijdehandje een handig hulpmiddel. In dit boekje vindt u - kort en bondig - allerlei nuttige informatie over het begeleiden van 3-, 6- en 8-tallen. Onder meer wat betreft spelregels, leeftijdskenmerken, blessures en Sportiviteit & Respect. Er is echter vooral aandacht voor coachen. Per leeftijdscategorie (3-, 6- en 8-tal) vindt u negen coachthema's. Deze kunt u gedurende het seizoen opbouwen, afhankelijk van het niveau en de ontwikkeling van uw team en de spelers.

Bij de negen thema's komen zowel aanvallende als verdedigende onderwerpen aan bod. Daarbij is er sprake van een duidelijke methodische opbouw. Hier kunt u zelf mee variëren. Zo is het bijvoorbeeld mogelijk om een aanvallend thema van het 3-tal uit te bouwen naar een aanvallend thema van het 6-tal. Andersom kunt u ook van een thema van het 8-tal terugrijpen naar het 6-tal of zelfs 3-tal.

### **Ook voor trainerscoördinatoren**

Bent u een trainerscoördinator? Ook voor u is dit Coach Bijdehandje zeer geschikt. Het kan u helpen bij de ontwikkeling en methodische opbouw van oefenstof voor de Jongste Jeugd, in nauwe samenwerking met de coaches. Zo kunt u samen zorgen dat de ervaringen in de wedstrijden optimaal aansluiten bij de trainingsinhoud.

De KNHB hoopt met deze uitgave een bijdrage te leveren aan de kwaliteitsverbetering van de spelbegeleiding bij de Jongste Jeugd. Meer kwaliteit leidt uiteindelijk tot betere prestaties, maar vooral tot meer plezier. Zowel bij u als begeleider als bij de spelers. Want plezier en winnen gaan hand in hand. Uw enthousiasme en deskundigheid zijn daarbij onmisbaar!

*KNHB Academie*

## 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-mail:

Vereniging:

Naam **trainer**:

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E-mail:

Naam **trainerscoördinator**:

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E-mail:

Naam **lijncoördinator**:

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E-mail:

**Trainingstijden** van mijn team zijn:

Dag

tijd

veld

## 1.2 Gegevens spelers en telefoonboom

**Coach:**

06-

E-mail:

**Trainer:**

06-

E-mail:

**Speler:**

06-

E-mail:

**Speler:**

06-

E-mail:

**Speler:**

06-

E-mail:

**Speler:**

06-

E-mail:

**Speler:**

06-

E-mail:

**Speler:**

06-

E-mail:

**Speler:**

06-

E-mail:

**Speler:**

06-

E-mail:

**Speler:**

06-

E-mail:

**Speler:**

06-

E-mail:

**Speler:**

06-

E-mail:

**Coach:**

06-

E-mail:

## 2 Coachen algemeen

### 2.1 De vijf vuistregels voor effectief coachen

1. **Instrueer team en spelers** volgens een gestructureerd opleidingsplan (zie hoofdstuk 4). Geef hierbij:
  - **Twee teamaanwijzingen (thema's):** één voor aanvallen en één voor verdedigen.
  - **Twee persoonlijke, concrete aanwijzingen:** zeg nooit wat een speler niet moet doen, maar zeg wat hij wel moet doen!
2. **Coach vragenderwijs.** Herhaal de aanwijzingen en vraag spelers hiernaar (feedback). Dit bevordert het zelfstandig herkennen van situaties en keuzemogelijkheden.
3. **Coach positief** vóór, tijdens en na de wedstrijd. Geef complimenten en leg de nadruk op de goede momenten en situaties.
4. **Coach van de bal af.** Dit wil zeggen dat je voornamelijk de spelers zonder bal coacht.
5. Wissel de spelers tijdens het seizoen telkens na twee wedstrijden van positie, zodat ze zich allround ontwikkelen. Wissel zo min mogelijk tijdens de wedstrijd (zie het wisselschema op pagina 13, 14 en 15).

Vijf belangrijke uitgangspunten

1. Spelplezier staat bovenaan!
2. Spelplezier ontstaat door (zelf)vertrouwen.
3. Spelers krijgen vertrouwen door dingen uit te proberen en te ervaren.
4. Spelers moeten fouten (durven) maken.
5. Alleen dan kunnen zij leren en zich verbeteren.

Een goede coach kenmerkt zich door:

- Enthousiasme
- Humor
- Relativeringsvermogen
- Flexibiliteit
- Een luisterend oor



## 2.2 Organisatie en activiteiten bij aanvang van het seizoen

1. Vul de gegevens in van coach, trainer, coördinatoren, trainingstijd en spelers (pagina 6 en 7).
2. Plan een eerste kennismakingsmoment met de trainer - en indien nodig met de coördinatoren.
3. Bekijk de website van de vereniging.
4. Stel u op de hoogte van het jeugdplan, ook wat betreft het 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 blessuregeschiedenis van de spelers.
7. Maak werkafspraken met de ouders en spelers, waarin verwachtingen en verantwoordelijkheden duidelijk worden. Onder andere wat betreft:
  - Verzamelen.
  - Afzeggen voor training en/of wedstrijd.
  - Activiteiten voor en na de wedstrijd (bijvoorbeeld veld uitzetten en opruimen).
  - De rol van de keeper (zie ook 4.4).
  - Bijzondere activiteiten.
  - Rijschema.
  - Bescherming: 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.
  - Wedstrijdschema.
  - Vakantie.
  - Verjaardagen.
  - Zaalhockey.
  - Toernooien.
  - Beoordelings- c.q. evaluatiemomenten.
  - (Eventuele) selectiemomenten.
  - Teamactiviteiten.
  - 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 maken op basis van een evenwichtige verdeling van de kwaliteiten van de spelers (plus het wisselschema), 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 (bij thuiswedstrijden).
3. Teambespreking ruim vóór de wedstrijd, bestaand uit:
  - Opstelling en wissels.
  - Eén à twee thema's met opdrachten/aanwijzingen voor het hele team, of per linie.
  - Voor elke speler één à twee persoonlijke opdrachten.
  - Doornemen vrije slagen, uitslag, inslaan, lange corner, strafcorner aanvallend en verdedigend en eventueel strafbal (de zogenaamde dode spelmomenten).

Maak de bespreking visueel, bijvoorbeeld met behulp van een whiteboard of magneetbord. Geef een (voor)beeld en doe het technische accent voor met stick 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.
    - Bespreek van tevoren de gewenste interpretatie van de spe(e)lregels en de eventueel te nemen maatregelen (zie 6.5).
  5. Kort voor de wedstrijd:
    - Thema's en persoonlijke opdrachten nogmaals kort benoemen tijdens warming-up/inspelen.

- Controleren van de warming-up.
- Vertrouwen en rust uitstralen.
- Controleren veldmarkeringen.

### 3.2 Tijdens de wedstrijd

1. Voorbeeldfunctie: correct omgaan met alle betrokkenen, zoals spelers, spelleiders en tegenstanders. Tevens rust uitstralen.
2. Controleren uitvoering thema's/opdrachten/afspraken. Waar nodig corrigeren door middel van (zeer) korte aanwijzingen. Vooral positieve feedback. Vragenderwijs coachen.
3. Analyseren van de wedstrijd (zie pagina 13, 14 en 15: wedstrijdvoorbereidingsformulieren).
4. Wissels toepassen (interchange) en wisselers begeleiden/instrueren.
5. Aanwijzingen in de rust (zie kenmerken teambespreking 3.1):
  - Eerst emoties aandacht geven, dan aandacht spelers eisen.
  - Alleen informatie die direct relevant is voor thema's winnen/verliezen wedstrijd.
  - Negatieve geluiden accepteren.
  - Geven van een peptalk of - indien nodig - een relaxtalk.

### 3.3 Na de wedstrijd

1. Spelleiders en coach tegenpartij bedanken.
2. Spelers juiste omgangsvorm leren bij winst/verlies (voorbeeldfunctie).
3. Onderlinge relatie spelers controleren/corrigeren.
4. Complimenten maken tijdens eventuele nabespreking, zowel in de groep als individueel. Het eindsignaal is niet het einde van de wedstrijd; na afloop kan een nadere bespreking/uitleg (visualisering en verwoording) het leereffect vergroten. Haal daarbij handelingen en ervaringen aan in specifieke situaties.

5. Wedstrijdformulier correct invullen en op de juiste plek inleveren.
6. Controleren eventuele blessures.
7. Contact opnemen met de trainer over oefenstof naar aanleiding van de wedstrijd.
8. Afronden in het clubhuis, bij voorkeur met de tegenstander.

### **3.4 Wedstrijdvoorbereidingsformulier (incl. wisselschema)**

De wedstrijdvoorbereidingsformulieren op de volgende pagina's kunt u ook terugvinden op [www.knhb.nl](http://www.knhb.nl), onder het menu 'KNHB Academie, Deskundigheidsbevordering, Materialen'.

V = voorspeler	RA = rechtsachter
LV = linksvoor	MM = midden-midden
RV = rechtsvoor	K = keeper
A = achterspeler	VS = voorstopper
LA = linksachter	VV = vrije verdediger

Wedstrijd - Datum

---

### Opstellingen

#### TEAM 1

#### TEAM 2

LV RV V

---

A LA RA

---

wissel: wissel:

---

Wissel-/doordraaischema:

Afspraken met spelbegeleider/coaches:

Thema's:

Technisch accent:

Aanvallend:

Verdedigend:

### Uitslagen wedstrijdjjes

TEAM 1		TEAM 2
-		-
-		-

---

---

Wedstrijd - Datum

---

*Opstelling*

LV RV wissel:

---

MM

---

LA RA wissel:

---

K

---

afwezig:

Voorbespreking:

Algemeen thema:

Technische accenten:

Aanvallend:

Verdedigend:

Specifiek:

Persoonlijk:

Evaluatie/verslag:

Wedstrijduitslag -

---

Volgende week:

- keepen:
- te trainen:

Wedstrijd - Datum

---

*Opstelling*

LV RV wissel:

---

MM

---

VV

---

LA RA wissel:

---

VS

---

K

---

afwezig:

Voorbespreking:

Algemeen thema:

Technische accenten:

Aanvallend:

Verdedigend:

Specifiek:

Persoonlijk:

Evaluatie/verslag:

Wedstrijduitslag -

---

Volgende week:

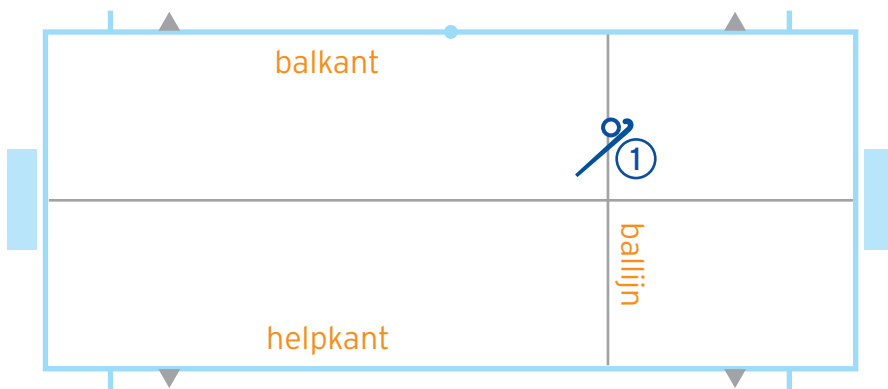
- keepen:
- te trainen:

## 4 Coachthema's

### Gebruiksaanwijzing

1. Het seizoen verdelen we in drie perioden:
  - Aanvang seizoen tot herfstvakantie.
  - Herfstvakantie tot winterstop.
  - Tweede helft van het seizoen.
2. De thema's hebben een duidelijke opbouw en herhaling:
  - Er is een onderverdeling in aanvallende en verdedigende thema's.
  - De thema's zijn genummerd van 1 t/m 9 en hebben een uitwerking per leeftijdscategorie.
  - Er bestaat de mogelijkheid voor een versnelde of vertraagde ontwikkeling.
3. Gebruik thema's binnen een leeftijdscategorie:
  - Een coach heeft per leeftijdscategorie de mogelijkheid om in de drie perioden deze negen thema's aan te bieden.
  - Het niveau en de ontwikkeling van het team bepalen of alle negen thema's aan de orde komen - en in welke periode.
4. Gebruik thema's tussen de leeftijdscategorieën:
  - Beheersen de spelers van een 3-tal de opdrachten van een thema? Voeg dan eventueel de opdrachten toe van hetzelfde thema, maar dan van het 6-tal.
  - Hebben de spelers van een 8-tal te veel moeite met de opdrachten van een thema? Grijp dan terug op de opdrachten van hetzelfde thema, maar dan voor het 6-tal.
5. Vraag de spelers naar opdrachten die de vorige week/wedstrijd zijn besproken.
6. Bespreek vóór de wedstrijd de thema's die in de spelbegeleiding speciale aandacht krijgen.

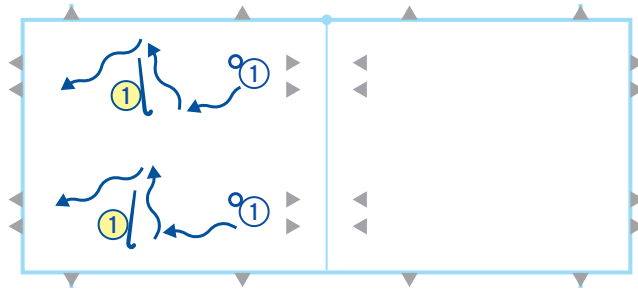




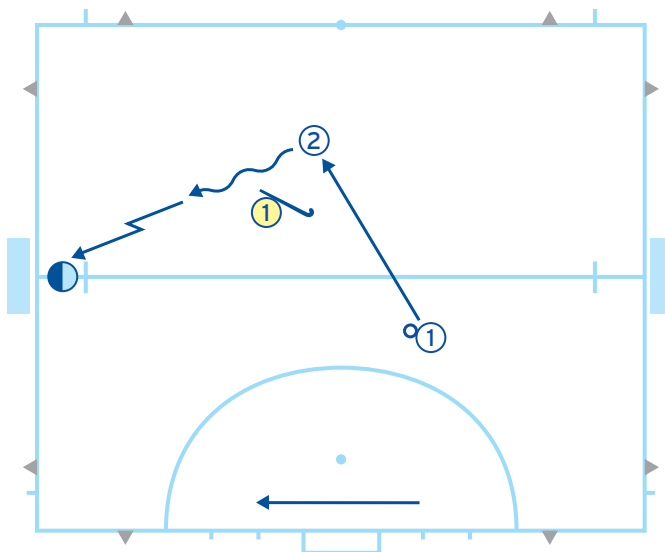
Tekening 1.0

- Balkant: kant van het speelveld t.o.v. de as van het veld (lijn van doel naar doel) waar de bal zich bevindt.
- Helpkant: kant van het speelveld t.o.v. de as van het veld waar de bal zich niet bevindt.
- Ballijn: lijn ter hoogte van de bal in de breedte van het veld.

tekening 1.1  
3/6-tal



tekening 1.2  
8-tal



## 4.1 PERIODE 1: AANVANG SEIZOEN TOT HERFSTVAKANTIE

### Thema 1: aanvallen - duel aanvallend

#### 3-TAL (zie tek. 1.1)

- Passeer over de backhand van de verdediger (geel-1). Zo maak je gebruik van je sterke kant (forehand) en de minder sterke kant van de verdediger (backhand).
- Is daar geen ruimte? Dan loop je eerst naar de forehand van de verdediger. Je speelt de bal met je backhand naar rechts, om vervolgens over de backhand van de verdediger te versnellen.

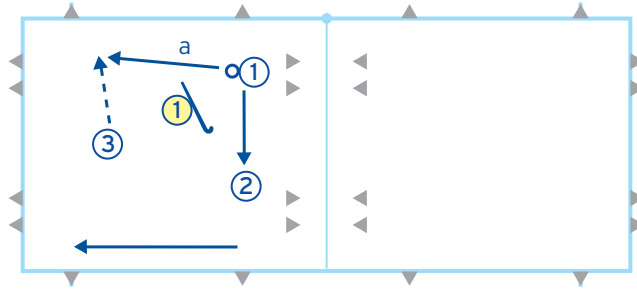
#### 6-TAL (zie tek. 1.1)

- Loop niet recht op de verdediger (geel-1) af met de bal.
- Blijf buiten het stickbereik (de reach) van de verdediger.

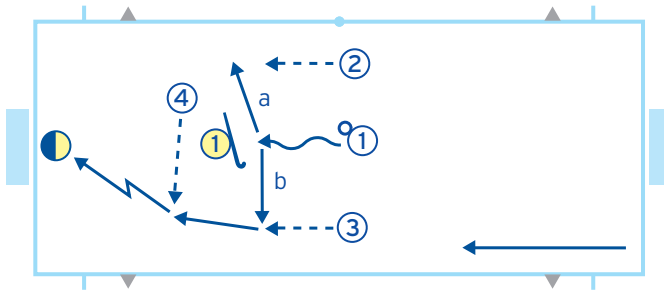
#### 8-TAL (zie tek. 1.2)

- Gebruik de dummy als schijnpass, om vervolgens de verdediger over zijn backhand te passeren.
- Je (wit-2) krijgt een pass van je medespeler (wit-1). Als je de bal hebt aangenomen, loop je weg van je tegenstander (geel-1). Je blijft buiten zijn reach.

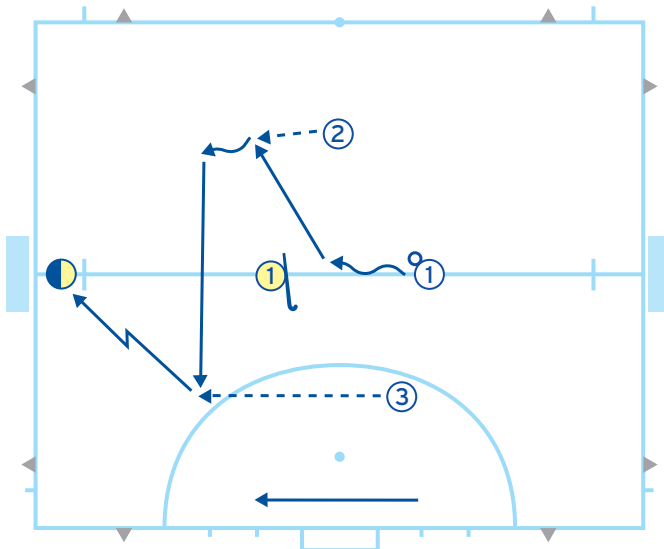
tekening 2.1  
3-tal



tekening 2.2  
6-tal



tekening 2.3  
8-tal



## 4.1 PERIODE 1: AANVANG SEIZOEN TOT HERFSTVAKANTIE

### Thema 2: aanvallen - driehoekspel, diep en breed spelen

#### 3-TAL (zie tek. 2.1)

- Pass gaat voor duel. Passen gaat immers sneller!
- Als balbezitter (wit-1) moet je twee afspeelmogelijkheden hebben: diep (op wit-3) en breed (op wit-2). De dieptepass (a) gaat voor de breedtepass. Bij de dieptepass speel je de bal langs de linkervoet van de verdediger (geel-1); dit is zijn minder sterke kant (backhand).

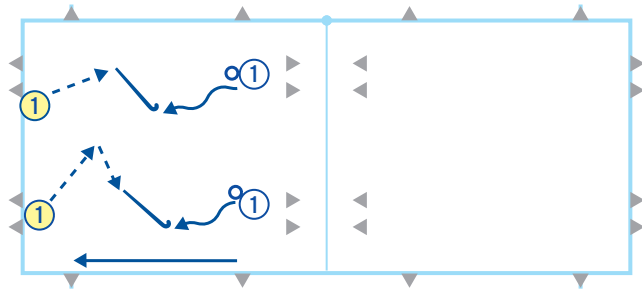
#### 6-TAL (zie tek. 2.2)

- Als balbezitter (wit-1) loop je op de verdediger (geel-1) af. De pass naar rechts (a) gaat voor de pass naar links (b).
- Speel je de bal breed? Dan moet de spits (wit-4) oversteken naar de balkant, zodat er weer een driehoek is. Speel je als wit-3 de bal diep? Dan moet wit-2 aan de helpkant opkomen.

#### 8-TAL (zie tek. 2.3)

- Je speelt (bij voorkeur altijd naar voren) een derde speler aan (wit-3). Je speelt de bal dan niet terug naar wit-1.
- Je geeft als balbezitter schijn door het blad van je stick achter de bal te draaien.

tekening 3.1  
3-tal



## 4.1 PERIODE 1: AANVANG SEIZOEN TOT HERFSTVAKANTIE

### Thema 3: verdedigen - druk op de bal

#### 3-TAL (zie tek. 3.1)

- Je houdt druk op de bal. Je (geel-1) loopt op je tegenstander (wit-1) af, waarbij je hem door schijnruimte te geven naar je forehand dwingt. Vervolgens speel je een blocktackle.
- Jouw medespelers/-verdedigers komen achter de bal.

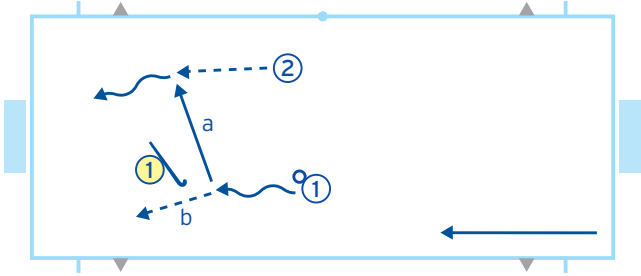
#### 6-TAL

- Bij balverlies houd je druk op de bal.
- Je zorgt dat je als verdediger tussen de bal en jouw eigen doel komt. Zo dwing je af dat de tegenstander een breedtepass moet spelen in plaats van een dieptepass. Dit werkt vertragend.

#### 8-TAL

- Als je verdedigt op de bal, draai je jouw stick iets in jouw linkerhand. Op die manier komt het blad boven (krul licht naar rechts).
- Je zet jouw tegenstander onder druk door te dreigen de bal weg te steken (schijnbeweging, schijnjab).

tekening 4.1  
3/6-tal





## 4.2 PERIODE 2: HERFSTVAKANTIE TOT WINTERSTOP

### Thema 4: aanvallen - give and go

#### 3-TAL (zie tek. 4.1)

- In balbezit houd je (wit-1) jouw stick tegen de bal (full contact). Je drijft de bal ver vóór je, zodat je overzicht hebt.
- Give and go: na jouw pass (a) beweeg je meteen door (b) en loop je weer vrij.

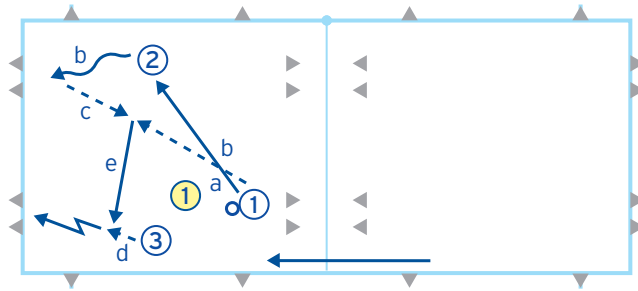
#### 6-TAL (zie tek. 4.1)

- Je komt vrij als je bij het aanbieden telkens van richting verandert.
- Bij give and go moet je cross lopen: als je (wit-1) naar rechts speelt (a), loop je naar links door (b) - en omgekeerd.

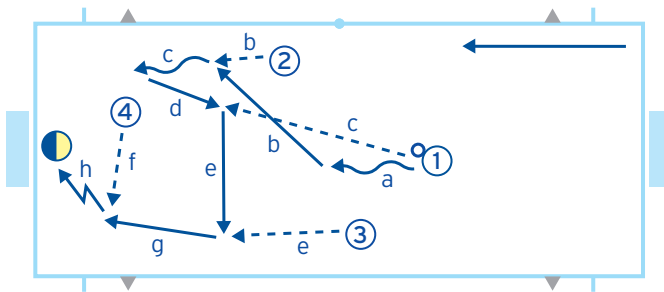
#### 8-TAL

- Met jouw stick geef je aan waar je de bal wilt (lead).
- Vóór je de bal aanneemt, kijk je waar de ruimte is.

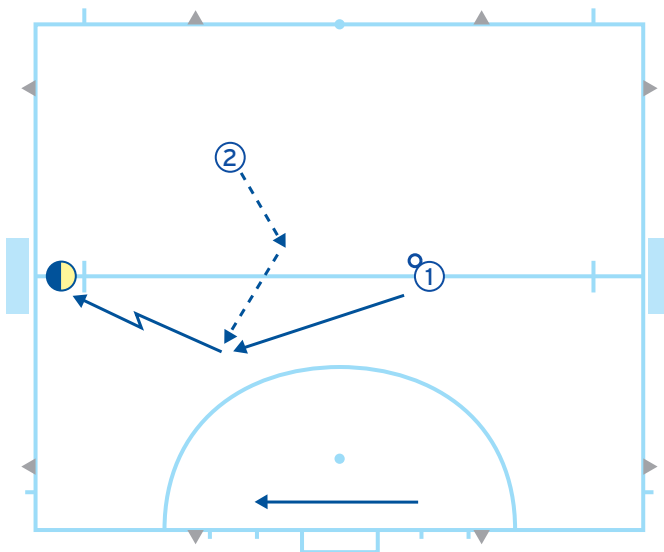
tekening 5.1  
3-tal



tekening 5.2  
6-tal



tekening 5.3  
8-tal



## 4.2 PERIODE 2: HERFSTVAKANTIE TOT WINTERSTOP

### Thema 5: aanvallen - aansluiten, meeschuiven en spel verleggen

#### 3-TAL (zie tek. 5.1)

- In balbezit sluit aan de balkant de steunspeler aan (b), oftewel de guard (wit-1). Aan de niet-balkant moet de derde speler (wit-3) het spel breed houden.
- Loopt de aanval vast? Dan kan de bal via de steunspeler naar de andere kant worden verlegd (e).

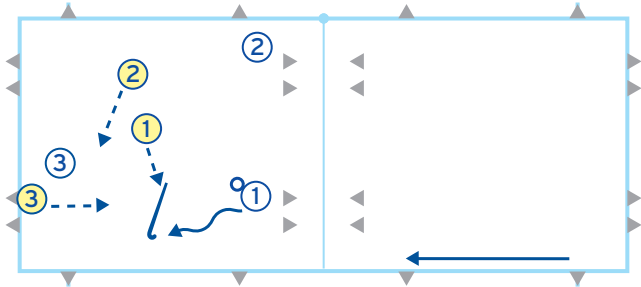
#### 6-TAL (zie tek. 5.2)

- De steunspeler (wit-1) speelt de bal naar rechts diagonaal (b), naar links breed (e).
- Na een spelverplaatsing speel je (wit-3) een dieptepass (g) op wit-4.

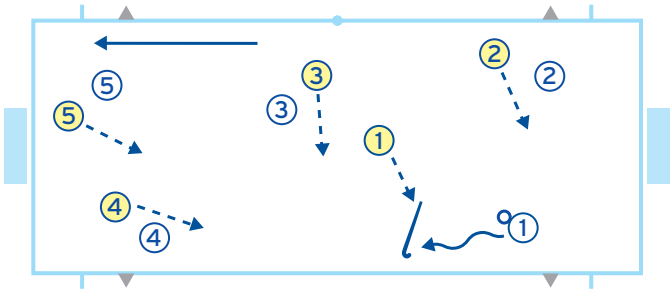
#### 8-TAL (zie tek. 5.3)

- Bied je (wit-2) jezelf naar de bal toe aan en wordt de bal niet gespeeld? Dan loop je weer weg naar de andere kant. Dit noemen we V-lopen.
- De ingeschoven vrije verdediger of voorstopper (zie opstelling pagina 15) kan het spel verleggen.

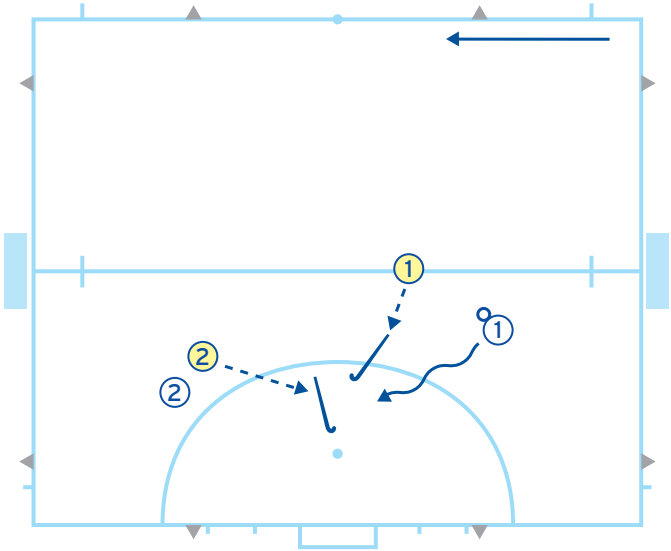
tekening 6.1  
3-tal



tekening 6.2  
6-tal



tekening 6.3  
8-tal



## 4.2 PERIODE 2: HERFSTVAKANTIE TOT WINTERSTOP

### Thema 6: verdedigen - begeleidend verdedigen

#### 3-TAL (zie tek. 6.1)

- Je (geel-1) begeleidt jouw tegenstander die in balbezit is (wit-1) door met hem mee te lopen. Dit doe je in dezelfde richting en op dezelfde snelheid, waarbij je schijnruimte houdt op jouw forehand (channeling).
- Je (geel-3) verdedigt aan de balkant vóór jouw tegenstander (aansluiten). Aan de helpkant komt (geel-2) naar de as (meeschuiven).

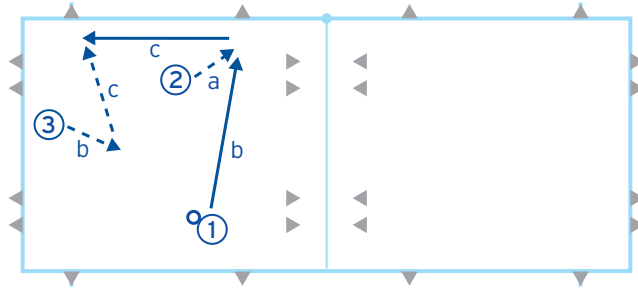
#### 6-TAL (zie tek. 6.2)

- Je (geel-1) geeft druk op de bal door jouw haakje naar de bal uit te steken. Vervolgens pak je de bal af met een veegbeweging (shave) over de grond.
- Aan de helpkant stel je je zo op dat je een breedtepass/dieptepass kunt onderscheppen (zie geel-2, -3 en -5). Dit noemen we de platte driehoek verdediging.

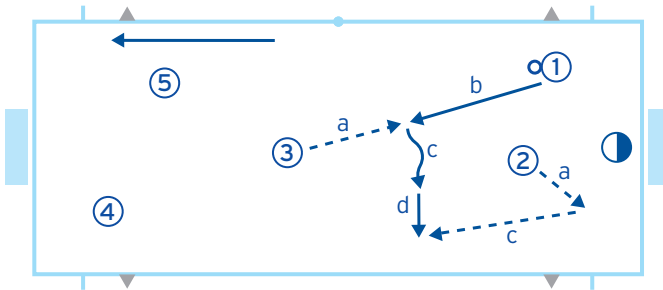
#### 8-TAL (zie tek. 6.3)

- Als je (geel-1) van schuin achter de balbezittende tegenstander verdedigt, probeer je de bal met een shave af te pakken.
- Er kan dan een tweede verdediger (geel-2) frontaal bijkomen om een dubbel (geel-1 samen met geel-2) te spelen.

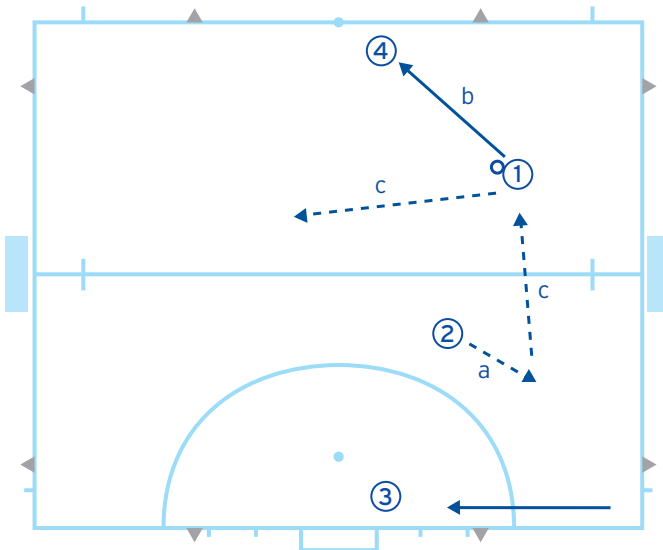
tekening 7.1  
3-tal



tekening 7.2  
6-tal



tekening 7.3  
8-tal



## 4.3 PERIODE 3: TWEEDE HELFT SEIZOEN

### Thema 7: aanvallen - uitverdedigen/uitslaan

#### 3-TAL (zie tek. 7.1)

- Uitslaan of uitverdedigen doe je in de 2-1 formatie (twee verdedigers en één aanvaller). Hierbij sta je dus in een driehoek. Als speler aan de helpkant (wit-2) bied je je schuin achter de bal aan. De aanvaller (wit-3) biedt zich naar de bal toe aan.
- Wordt de bal breed (b) uitverdedigd? Dan steekt wit-3 over naar de (nieuwe) balkant. Zo ontstaat er weer een driehoek. Wordt de bal diep gespeeld (c)? Dan komt de speler aan de helpkant (wit-1) op. Ook dan ontstaat er weer een driehoek.

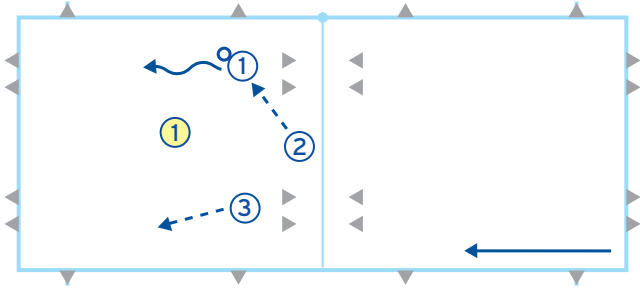
#### 6-TAL (zie tek. 7.2)

- Uitslaan/uitverdedigen doe je nu in de K-2-1-2 formatie. Als midden-midden (wit-3) bied je je naar de bal toe aan. Als je de bal krijgt, draai je naar een kant. Jouw medespeler aan de betreffende kant (wit-2) komt vervolgens op (c).
- De verdediger aan de andere kant (wit-1 aan de helpkant) schuift dan mee naar de as van het veld.

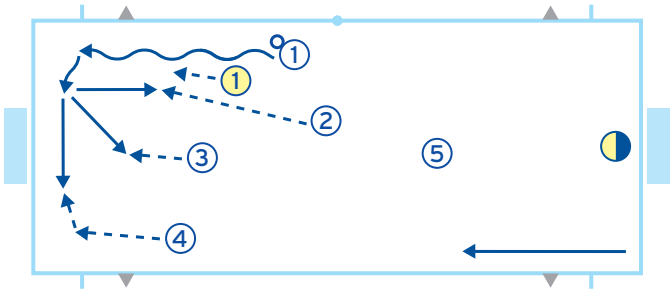
#### 8-TAL (zie tek. 7.3)

- Uitslaan doe je in de kom-formatie. Is de bal rechts, bij wit-1? Dan stelt de linker opbouwspeler (wit-2) zich schuin achter de bal op - en omgekeerd. Bij het uitverdedigen maak je verder het veld breed door de rechtsachter (wit-4) en linksachter (wit-3) bij de zijlijn op te stellen.
- Gaat de bal naar een vleugelmiddenvelder of voorhoedespeler? Dan schuift de vrije verdediger (wit-1) of voorstopper (wit-2) in, tussen de achterhoede en voorhoede. Dan is de kom-formatie een ruit geworden.

tekening 8.1  
3-tal



tekening 8.2  
6-tal





## 4.3 PERIODE 3: TWEEDE HELFT SEIZOEN

### Thema 8: aanvallen - uitspelen van een 2:1

#### 3-TAL (zie tek. 8.1)

- Aanvallen doe je in de 1-2 formatie, zodat je altijd op twee doelen kunt scoren. De balbezitter (wit-1) heeft een steunspeler (wit-2) achter zich.
- Als balbezitter zoek je de 2 tegen 1 op (2:1). Als je als wit-2 de bal terug hebt ontvangen van wit-1, zoek je de 2 tegen 1 op. Je loopt door tot de verdediger (verdediger binden). Vervolgens speel je de bal langs de linkervoet van de verdediger (geel-1) naar wit-1.

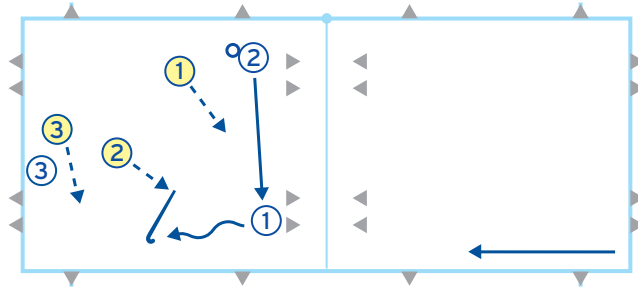
#### 6-TAL (zie tek. 8.2)

- Als balbezitter zoek je de 2 tegen 1 op, waardoor je jouw verdediger bindt. Dat wil zeggen dat je (wit-1) oploopt tot net buiten de reach van de verdediger. Daarbij loop je niet recht op de verdediger af.
- Gaat de aanval over de achterlijn in het 10-metergebied van de tegenpartij? Dan moet er een steunspeler (wit-2) zijn, een speler bij de tweede paal (wit-4) en een speler teruggetrokken bij de eerste paal (wit-3).

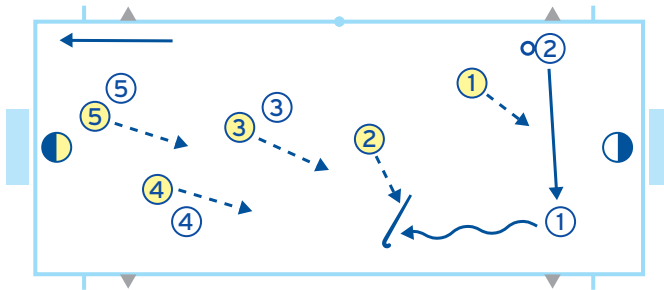
#### 8-TAL

- Als balbezitter zoek je de 2 tegen 1 op, waardoor je jouw verdediger bindt. Je loop niet recht op de verdediger af. Met het blad van jouw stick maak je een schijnbeweging.
- Je speelt de bal als het kan met één keer raken op het doel (maximaal twee keer raken).

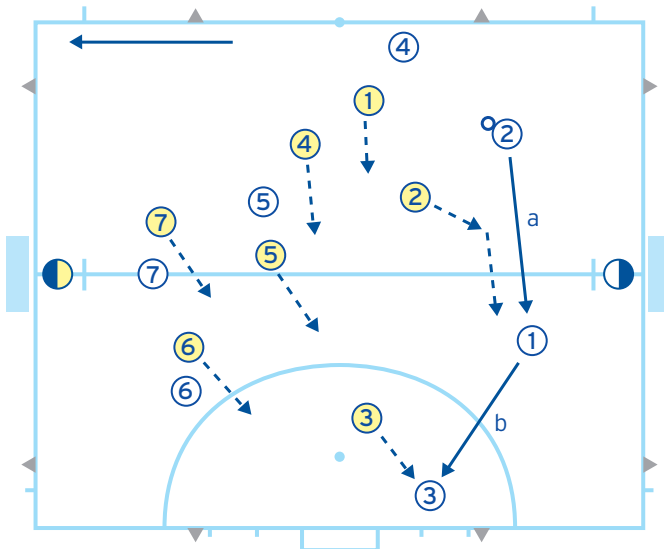
tekening 9.1  
3-tal



tekening 9.2  
6-tal



tekening 9.3  
8-tal



## 4.3 PERIODE 3: TWEEDE HELFT SEIZOEN

### Thema 9: verdedigen - met een linie spelen van press

#### 3-TAL (zie tek. 9.1)

- Als de tegenpartij uitverdedigt, dwing je (geel-1) hen naar jouw forehandkant. De breedtepass van wit-2 naar wit-1 sta je dus toe. Vervolgens zet je de weg terug naar links (naar wit-2) dicht.
- Geel-2 zet druk op wit-1, als die de bal krijgt aangespeeld. De derde speler (geel-3) schuift dan naar de as.

#### 6-TAL (zie tek. 9.2)

- Als de tegenpartij uitverdedigt, sta je (geel-2) de pass van de rechtsachter (wit-2) naar de linksachter (wit-1) toe. Daarna zet de linksvoor (geel-1) de bal terug naar wit-2 dicht. De midden-midden (geel-3) en rechtsachter (geel-4) komen aan de balkant vóór hun man.
- De linksachter (geel-5) komt aan de helpkant naar de as.

#### 8-TAL (zie tek. 9.3)

- Als de tegenpartij uitverdedigt, sta je de pass van wit-2 naar de linker-opbouwspeler (wit-1) toe (a). Vervolgens zet de centrumspits (geel-2) de bal terug naar wit-2 dicht.
- Aan de balkant komt iedereen vóór zijn man (geel-3 en -6). Aan de helpkant schuift iedereen naar de as (geel-1, -4, -5 en -7).

#### 4.4 De keeper

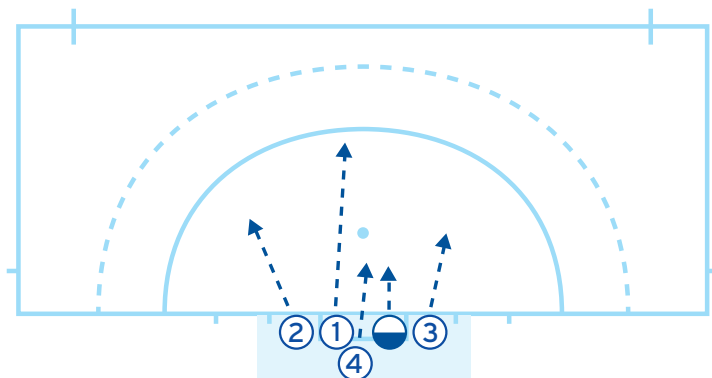
Aanwijzingen voor de keeper

- **Voetenwerk:** je maakt kleine pasjes. Je houdt balans op jouw voorvoeten door jouw knieën licht te buigen.
- **Stick:** jouw stick heb je halverwege vast, in alleen jouw rechterhand.
- **Schoppen:** een zacht rollende bal schop je weg naar de zijkant.
- **Schot:** een schot op doel blok of kaats je naar de zijkant. Dit doe je door mee te draaien met het gewicht op de voet waarmee je de bal kaatst.
- **Positie:** je draait met de aanval mee, in een halve maan van paal tot paal. In het midden van het doel sta je twee stappen vóór de lijn.
- **Loslaten:** een bal die naast gaat, daar blijf je vanaf.

## 4.5 De strafcorner

### Verdedigend (8-tal)

systeem 1

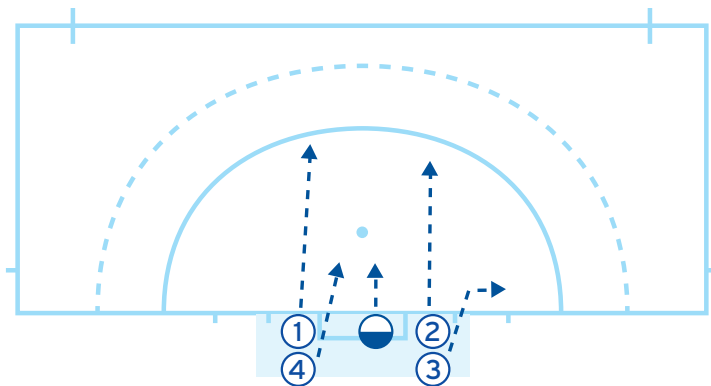


#### 3-1 uitloop

- Drie spelers starten links van de keeper en één speler rechts van de keeper.
- De eerste uitloper zet druk op de bal bij een direct schot en een afschuif naar rechts (vanuit de verdediger gezien).
- De tweede uitloper loopt tot ongeveer alverwege het doel en de cirkelrand, links van de keeper. Hij zet druk op de bal bij een afschuif naar links (vanuit de verdediger gezien). Ook werkt hij de rebound weg in zijn zone.
- De derde uitloper verdedigt de afschuif terug naar de aangever. Ook werkt hij de rebound weg in zijn zone, rechts van de keeper.
- De vierde speler is lijnstopper en staat links naast de keeper. Deze speler pakt de reboundzone dichtbij en links van de keeper.

Voordeel van dit systeem: je hebt drie verdedigers op de forehandkant van de verdediging.

## stelsel 2

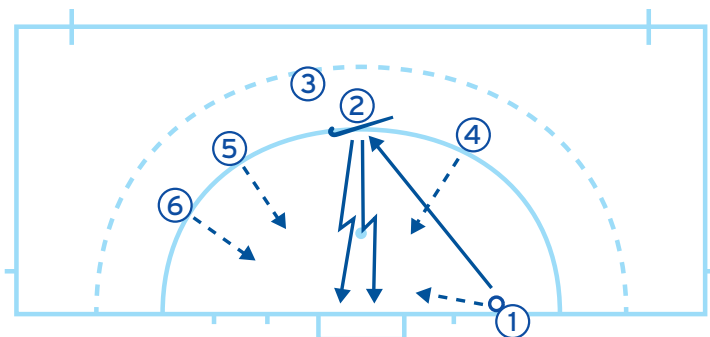


### 2-2 uitloop

- Twee spelers starten links van de keeper en twee spelers rechts van de keeper.
- De eerste uitloper: zie 3-1 systeem voor het druk zetten op de bal bij een direct schot.
- 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. Ook werkt hij de rebound weg in zijn zone, schuin rechts van de keeper.
- De vierde speler is lijnstopper en staat links naast de keeper. Deze speler pakt de reboundzone dichtbij en links van de keeper.

Voordeel van dit systeem: je kunt beter alle combinatiemogelijkheden van de tegenstander verdedigen.

## Aanvallend



### Rechtstreekse strafcorner

- Speler 1 geeft de bal aan. Bij voorkeur met een flats om te zorgen voor voldoende snelheid. Vervolgens loopt deze speler in voor de rebound.
- Speler 2 stopt de bal met de forehand. Vervolgens slaat hij de bal rechtstreeks op doel. Dit moet dus een speler zijn met een goed en snel schot (eventueel slaan met verkorte greep).
- Speler 3 geeft rugdekking aan speler 2.
- Speler 4, 5 en 6 lopen in voor de rebound.

Voordeel van de rechtstreekse corner: weinig kans op misverstanden en veel reboundmogelijkheden.

### Uitspelen van het overtal

- Speler 1 geeft de bal aan, bij voorkeur met een flats. Hij loopt daarna in voor de rebound of eventueel voor een tip-in, als speler 4 de bal richting de rechterdoelpaal slaat.
- Speler 2 stopt de bal met de forehand. Vervolgens kiest hij ervoor om de bal te spelen naar een medespeler (afspeelmogelijkheden). Dit moet dus een speler zijn met een goed overzicht.
- Speler 3 geeft rugdekking aan speler 2.
- Speler 4 slaat de bal op doel, als speler 2 de bal naar hem afschuift.
- Speler 5 en 6 lopen vanaf de rechterkant in voor de rebound of eventueel een tip-in, als speler 2 de bal richting de linkerdoelpaal slaat.

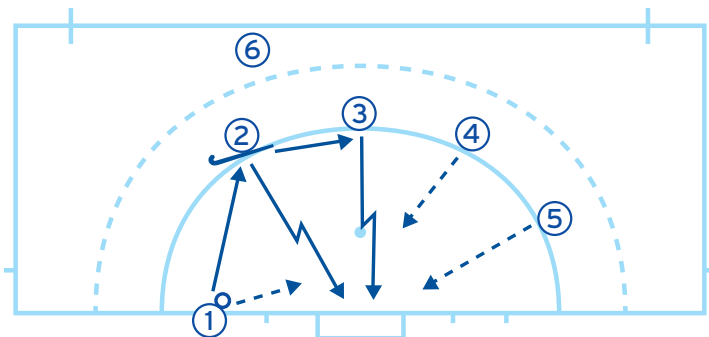
Voordeel van het uitspelen van het overtal: de tegenstander wordt op het verkeerde been gezet en kan minder snel reageren.

## Aangeven

De corner kan van twee kanten worden aangegeven.

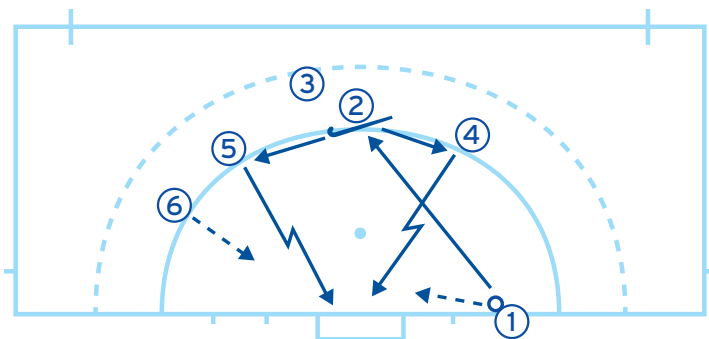
1. **Vanaf rechts**, gezien vanaf de kop cirkel. Voordelen:

- Het schot na stop (met forehand) is sneller.
- Uitlopers moeten op de backhandkant verdedigen.



2. **Vanaf links**, gezien vanaf de kop cirkel. Voordelen:

- Varianten spelen naar links is makkelijker.
- Aangeven met een push is verdekt (minder goed zichtbaar).
- Voorbereiding op de strafcorner zoals die bij 11-tallen wordt gespeeld.





## 5 Leeftijdskenmerken

Als coach/begeleider en als spelleider is het van belang om rekening te houden met specifieke leeftijdskenmerken van de spelers. Hieronder enkele kenmerken van kinderen in de leeftijd van 6 tot 9 jaar.

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

- Beweging
- Variatie
- Herhaling

Kenmerken op sociaal-emotioneel gebied:

- **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**.

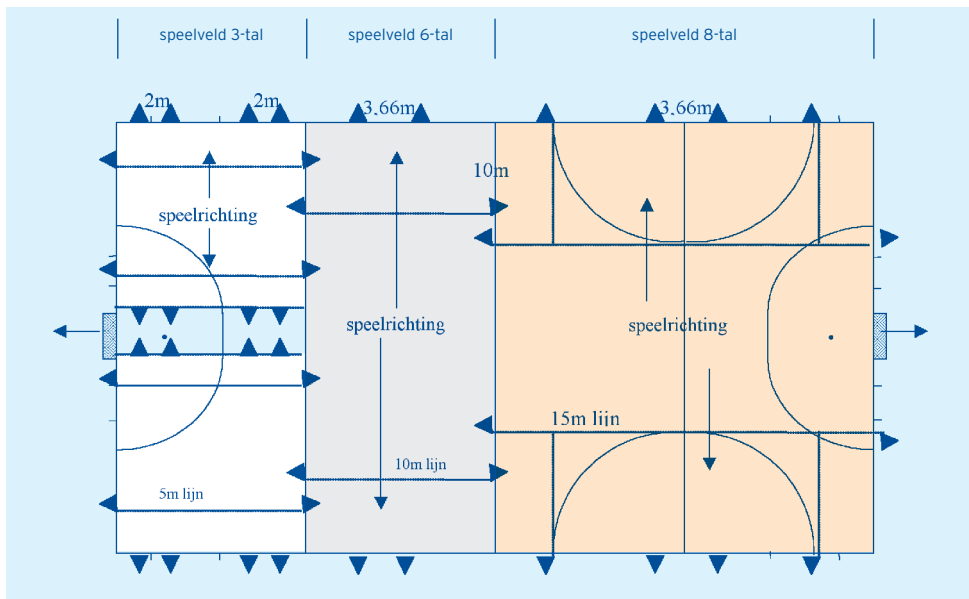
### **Spelenderwijs leren en coachstijl**

Het is belangrijk om als coach spelenderwijs de juiste opmerkingen te maken en aanwijzingen te geven. Het is vaak effectiever en efficiënter om hierbij **vragenderwijs** te werk te gaan. Zie daarvoor de voorbeelden van de spelbegeleidende kretten in paragraaf 6.5: Spelbegeleiding.

Leg daarbij het accent op positief coachen. Zeg dus niet wat ze niet goed doen, maar benadruk wat ze wel goed doen - of hoe ze het nog beter kunnen doen.

## 6 Spelregels en spelbegeleiding

### 6.1 Het speelveld



#### Opmerkingen:

- Het wedstrijddoel dat wordt gebruikt door 11-tallen moet tijdens de wedstrijd naar achteren verplaatst worden. Dit in verband met de veiligheid!
- Veld- en doelmarkeringen zijn aangegeven door middel van pylonen.

#### 3-tal

- De afmeting van het speelveld is 23 bij 23 meter.
- De achterlijnen worden gevormd door de zijlijn van het 11:11-veld en de denkbeeldige lijn tussen de eerste doelpaal en de 23-meterlijn.
- De zijlijnen worden gevormd door de achterlijn en de 23-meterlijn.
- In plaats van een cirkel is er het 5 meter doelgebied. Dit wordt aangegeven door pylonen of mini-doelen.
- Elk team heeft twee doelen te verdedigen! Deze staan op de achterlijn, 4 meter van de zijlijn. De doelen worden gevormd door twee pylonen die 2 meter van elkaar staan.

### 6-tal

- Zoals in de tekening te zien is kunnen op een heel veld maximaal vier 6-tal hockeyvelden worden uitgezet. Een nadeel is dat de bal op een ander veld komt, als deze over de zijlijn gaat.
- De zijlijnen van het 11:11-veld doen dienst als achterlijnen. De achterlijn/middenlijn en 23-meterlijn vormen de zijlijnen.
- In plaats van een cirkel is er het 10 meter doelgebied. Dit wordt aangegeven door pylonen.
- De doelen staan midden op de achterlijn. Dit kunnen originele mini-doelen (achterplank met zijschotten) zijn of pylonen die 3,66 meter uit elkaar staan (de normale breedte van een hockeydoel). Een origineel mini-doel heeft de voorkeur.

### 8-tal

- De zijlijnen van het 11:11-veld doen dienst als achterlijnen. De achterlijn en middenlijn vormen de zijlijnen.
- Beschikt de vereniging over een veld met twee (oefen)cirkels in de breedterichting van het veld? Dan vormt deze cirkel het doelgebied. Zo niet, dan wordt er een 15 meter doelgebied aangegeven door pylonen.
- De doelen staan midden op de achterlijn. Dit kunnen originele mini-doelen (achterplank met zijschotten) zijn of pylonen die 3,66 meter uit elkaar staan (de normale breedte van een hockeydoel). Beschikt de vereniging over twee (oefen)doelen in de breedterichting van het veld? Dan heeft dit de voorkeur.

## 6.2 De teams

### 3-tal

- Een team bestaat uit maximaal drie veldspelers. Er is geen keeper.
- 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.

### 6-tal

- Een team bestaat uit maximaal vijf veldspelers en één keeper.
- Er mogen wisselers zijn, die op elk moment kunnen worden ingezet.
- Wisselen gebeurt bij de middenlijn. Eerst een speler eruit, dan een speler erin.
- Tot de verplichte uitrusting van de keeper behoren helm, legguards en

klompen. Hij mag ook een bodyprotector, handschoenen en eventueel een tok dragen. De keeper heeft een stick in zijn hand.

- Het is niet toegestaan om met een 6e veldspeler als keeper te spelen. De kans op blessures is hierbij namelijk te groot.

#### 8-tal

- Een team bestaat uit maximaal zeven veldspelers en één keeper.
- Er mogen wisselers zijn, die op elk moment kunnen worden ingezet - behalve wanneer er een strafcorner is toegekend.
- Wisselen gebeurt bij de middenlijn. Eerst een speler eruit, dan een speler erin.
- De keeper draagt verplicht een helm, legguards, klompen, handschoenen, bodyprotector en een tok.
- Het is niet toegestaan om met een 6e veldspeler als keeper te spelen.

### 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 speelt tegen team 2 van partij B.
- Na de rust wisselen de teams. De wedstrijddjes zijn dan: 1A-2B en 1B-2A.
- Alle teams 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

### Begin van het spel

- Voordat de wedstrijd begint, tossen (loten) de aanvoerders.
- Het team dat de toss wint, kiest voor de beginslag of voor een speelheft.
- 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 komen en in de voorzwaai niet hoger dan de knie.

#### 6-tal en 8-tal

- Het spelen van de bal mag 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 doelgebied mag de keeper de bal stoppen met zijn lichaam, schoppen met zijn klomp, tegenhouden met de handschoen en wegslaan met stick of handschoen. Dit alles mag geen gevaar opleveren voor de tegenstander.

### De bal

Er wordt gespeeld met 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 hoeft te spelen. De speler moet eerst duidelijk de bal een tikje voor zichzelf geven en daarna verder spelen; er moet dus - zichtbaar - sprake zijn van twee acties! De self-pass mag, maar moet niet.

### Doelpunt

- Een doelpunt wordt gescoord wanneer de bal binnen de cirkel door een aanvaller is gespeeld, of stick of lichaam van een verdediger heeft geraakt en daarna niet meer buiten de cirkel is gekomen voordat hij in zijn geheel over de doellijn en onder de doellat gaat.
- 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 neemt het andere team een vrije slag, op de plaats van de overtreding.
- De bal moet daarbij stilliggen en mag niet omhoog worden gespeeld.
- Bij de 3-tallen moeten de tegenstanders minimaal 3 meter afstand nemen. Bij de 6- en 8-tallen minimaal 5 meter.

#### **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 5 meter doelgebied of binnen 3 meter van het doelgebied.

- De aanvallende partij krijgt een vrije slag.
- De vrije slag moet zo dicht mogelijk bij de plek van de overtreding worden genomen, doch op minimaal 3 meter van het doelgebied.
- De bal mag niet rechtstreeks in het doelgebied worden gespeeld.
- Beide partijen, behalve de nemer, moeten minimaal 3 meter afstand nemen.

Aanvaller maakt een overtreding binnen het doelgebied.

- De verdedigende partij krijgt een vrije slag.
- De bal moet op de 5-meterlijn worden gelegd, recht tegenover de plaats van de overtreding.
- Alleen de tegenstanders moeten minimaal 3 meter afstand nemen.

## 6-tal

Verdediger maakt een overtreding binnen het 10 meter doelgebied of binnen 5 meter van het doelgebied.

- De aanvallende partij krijgt een vrije slag.
- De vrije slag moet zo dicht mogelijk bij de plek van de overtreding worden genomen, doch op minimaal 5 meter van het doelgebied.
- De bal mag niet rechtstreeks in het doelgebied worden gespeeld.
- Beide partijen, behalve de nemer, moeten minimaal 5 meter afstand nemen.

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

- De aanvallende partij krijgt een strafbal.

Aanvaller maakt een overtreding binnen het doelgebied.

- De verdedigende partij krijgt een vrije slag.
- De bal moet op de 10-meterlijn worden gelegd, recht tegenover de plaats van de overtreding.
- Alleen de tegenstanders moeten minimaal 5 meter afstand nemen.

## 8-tal

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

- De aanvallende partij krijgt een strafcorner.

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

- De aanvallende partij krijgt een strafbal.

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

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

Aanvaller maakt overtreding binnen het doelgebied of de cirkel.

- De verdedigende partij krijgt een vrije slag.
- De bal moet op de 15-meterlijn worden gelegd, recht tegenover de plaats van de overtreding.
- Alleen de tegenstanders moeten minimaal 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: het raken van de bal aan de onderkant, zodat deze omhoog gaat.
- Hakken op de stick tijdens een duel.
- De balbezitter aanvallen vanaf de linkerkant.
- (Naar) spelers (of hun stick) slaan of trappen, vasthouden of duwen, laten struikelen, blokkeren met het lichaam, of andere handelingen die niet in de geest van het spel zijn.
- De bal opzettelijk tegen een speler aan spelen.

*Noot: De uitgebreide versie van de (nieuwe) regels voor 3-, 6-, en 8-tal hockey vindt u op [www.knhb.nl](http://www.knhb.nl) onder het menu 'Arbitrage' > 'Spelregels en briefings' > 'Jongste Jeugd'.*



## Wat mag niet?



Gevaarlijk zwaaien met de stick



Op de stick slaan van een tegenstander



De bal hoog spelen



Je tegenstander duwen



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. Afhouden kan zowel met het lichaam als met de stick.



De bal met de voet spelen

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

### Strafbal (bij 6- en 8-tal)

- De bal wordt op 6,4 meter recht voor het doel gelegd.
- De aanvaller moet achter de bal beginnen.
- De aanvaller mag de bal alleen pushen.
- De aanvaller moet wachten op het fluitsignaal van de spelleider.
- De aanvaller mag de bal maar één keer spelen.
- De aanvaller mag meer dan één pas zetten.
- 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 pas van de doellijn komen zodra de aanvaller de bal heeft gespeeld; niet eerder.
- Komt de keeper toch te vroeg van de doellijn en stopt hij de bal? Dan wordt de strafbal overgenomen.

Een strafbal eindigt zonder doelpunt als:

- De aanvaller een overtreding maakt.
  - De keeper de bal stopt.
  - De bal de doellijn niet haalt.
- 
- Wordt bij een strafbal een doelpunt gemaakt? Dan gaat het spel verder met een beginslag door het verdedigende team, op de middenlijn.
  - Wordt bij een strafbal geen doelpunt gemaakt? Dan gaat het spel verder met een vrije slag door de verdedigende partij. Deze wordt genomen op de 15-meterlijn, recht voor het doel.

#### Bal over de achterlijn als er geen doelpunt is gemaakt

De bal is het laatst aangeraakt door de stick van een aanvaller.

- Bij 3-tal: uitslaan door een verdediger op de 5-meterlijn, recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging. De tegenstanders moeten minimaal 3 meter afstand nemen.
- Bij 6-tal en 8-tal: uitslaan door een verdediger op de 10- respectievelijk 15-meterlijn, recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging. De tegenstanders moeten minimaal 5 meter afstand nemen.

De bal is het laatst aangeraakt door de stick van een verdediger.

- Lange corner voor het aanvallende team.

De bal is opzettelijk over de achterlijn gespeeld door een verdediger.

- Bij 3- en 6-tal: vrije slag op de 5- respectievelijk 10-meterlijn door het aanvallende team, recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging. De tegenstanders moeten minimaal 3 respectievelijk 5 meter afstand nemen.
- Bij 8-tal: strafcorner door het aanvallende team.

#### Lange corner

- De bal wordt op zijlijn gelegd, 5 meter van de achterlijn, aan de kant van het doel waar de bal over de achterlijn is gegaan.
- De tegenstanders moeten minimaal 3 meter (bij 3-tal) of 5 meter (bij 6-tal en 8-tal) afstand van de bal nemen.
- Een doelpunt kan alleen worden gescoord, wanneer de bal buiten het 5 meter gebied (bij 3-tal) dan wel 10 meter gebied (bij 6-tal) is geweest .

### Bal over de zijlijn

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

### Inslaan binnen het doelgebied door een aanvaller

- Een doelpunt kan alleen worden gescoord, wanneer de bal buiten het 5 meter gebied (bij 3-tal) dan wel 10 meter gebied (bij 6-tal) is geweest

### Time-out

Tijdens een time-out kunnen de coaches van beide teams extra aanwijzingen aan hun spelers geven, waardoor het spel beter kan verlopen.

- Een time-out wordt aangevraagd door de coaches van beide teams, maar ook op initiatief van de spelleider.
- De spelleider geeft vervolgens de time-out.

## 6.5 Spelbegeleiding

### Spelleider of scheidsrechter?

De spelleider(s) zijn geen scheidsrechter(s). Het is de taak van de spelleider om het spel te begeleiden. Indien nodig kan hij 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 gaat sneller. Hier worden dan ook twee spelleiders ingezet.

De spelbegeleiding moet zorgen dat de wedstrijden goed en sportief verlopen, waarbij de spelers tot hun recht komen. Het is dus zaak om de spelregels passend te interpreteren en effectief toe te passen.

De spelleider zorgt voor:

- Plezier
- Veiligheid
- Leren en ervaren

De spelleider doet dat - en is er - voor beide partijen.

Let op: de twee speleiders die de spelbegeleiding verzorgen bij 8-tal hockey kunnen - zoals in de spelregels staat vermeld - aanwijzingen geven. Ook kunnen zij het spel zo nodig stilleggen om iets uit te leggen, wanneer spelers het niet begrijpen. Dit is ook toegestaan voor de speleider bij wedstrijden van 3- en 6-tallen.

### De speleider

De speleider heeft vier hoofdtaken: controleren, bespreken, begeleiden en afronden. Die taken lichten we hierbij nader toe.

## CONTROLLEREN

- Speelveld.
- Aantal spelers, tenue en outfit.
- Bescherming: scheenbeschermers en bitje, eventueel een handschoentje voor de linkerhand.
- Haardracht en sieraden.

### Keepersuitrusting

De speleider controleert tevens de keepersuitrusting. Draagt de keeper een bodyprotector? Dan moet hij daarover een shirt of trainingsjack aantrekken. Dit vanwege de functie, maar vooral ook vanwege de veiligheid. Zo kan er niets tussen de bodyprotector komen of erachter blijven haken.

## BESPREKEN

Voorafgaand 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 overtredingen (shoot, bolle kant etc.).
- Welke regels extra aandacht verdienen.
- Bal op de paal (zie hieronder).
- Mogelijke maatregelen bij te groot verschil in speelsterkte (zie hieronder).

### Bal op de paal: doelpunt of niet?

Wordt het doel gevormd door pylonen? Dan kan onduidelijkheid ontstaan als de bal de pylon raakt die daarbij omvalt; was-ie nou wel of niet binnenkant paal? Het is dan ook belangrijk om hier van tevoren een duidelijke afspraak over te maken.

Mogelijke actie en afspraak:

- Als de bal de pylon raakt: geen doelpunt.
- Zet de pylonen niet op de lijn maar erachter, net zoals een doel op een 11-tal hockeyveld. Dit zal minder vaak onduidelijkheid opleveren.

#### Tips bij te groot verschil in speelsterkte

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

- Strenger c.q. eerder fluiten bij overtredingen van de sterkere partij (shoot, bolle kant, hakken).
- Minder streng fluiten voor de zwakkere partij.
- Opstelling wijzigen; niet alleen je sterkste team c.q. spelers inzetten.
- Spel stilleggen, time-out; de spelers leren wat te doen bij bijvoorbeeld het uitverdedigen.
- De spelers duidelijk de taak geven die bij hun positie hoort.
- Ingrijpen als ze die taak niet goed uitvoeren (wie neemt waar een vrije slag, etc).
- Heeft een speler van de sterkere partij de bal afgepakt? Dan moet hij eerst naar achteren overspelen, voordat zijn team mag scoren.

Het blijven uiteraard lapmiddelen om te grote krachtsverschillen te compenseren.

Belangrijk: de gekozen oplossing moet altijd in goed overleg worden genomen tussen alle partijen. Hiermee doelen we op de spelers, de teambegeleiders en de spelleiders!

#### **BEGELEIDEN**

Hierbij een aantal tips en adviezen voor het begeleiden tijdens het spel:

- Doorspelen: laat zo veel mogelijk doorspelen. Grijp alleen in als het hinderlijk wordt.
- Doortastend optreden en uitleggen wat je gezien hebt. Geef aan waarom je bepaalde beslissingen neemt - en zo nodig wat de volgende stap (maatregel) kan zijn.
- Actief en betrokken zijn: toon actieve aanwezigheid en betrokkenheid tijdens het spel. Liefst zelfs proactief en vragenderwijs, waardoor spelers iets kunnen voorkomen.

- Duidelijk maken door bevroren: leg het spel (heel af en toe) stil om iets te laten zien. Zo kunnen spelers situaties herkennen. Vraag hun naar keuze-mogelijkheden of geef die zelf aan.
- Direct en persoonlijk: noem kinderen bij hun naam in je sturing van het spel, de opdrachten/thema's en de posities.
- Dragelijk maken: met een lach/humor en een positief compliment.

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

- Eén tegen één: houd de duels zuiver, de bal niet met z'n tweeën afpakken.
- Afstand nemen: bij vrije slagen, inslaan en uitnemen moet de tegenpartij 5 meter afstand houden (3 meter bij 3-tallen).
- De bal spelen met de stick: niet (eerst/ook) de stick van een tegenstander of een voet raken.
- Blijf in beweging met de bal: de afhoudregel bestaat nog steeds (zie pagina 49). Achteruitlopen 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:

- Brede grip: twee handen aan de stick en handen uit elkaar.
- Bal ver voor je houden, linkerelleboog omhoog bij het lopen met de bal.
- Stick tegen de bal houden (full contact).
- Opkijken: kijk vóór je. Waar is ruimte? Wie loopt vrij?
- In beweging blijven en snel handelen: aanvallen is snel kijken, beslissingen 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 jouw forehand).
- Stick op de grond en laag 'zitten': door de knieën buigen.
- Kijken naar de bal.
- Meelopen, (schijn)steken en niet happen (uitstappen en met stick veggen).

### Spelbegeleidende kreten (vragenderwijs)

Aanvallend

- Wie moet de (vrije) bal nemen?
- Waar moeten we de bal uitnemen?

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

#### Verdedigend

- Mag je zo dichtbij staan?
- Hoe ver moet je van de (vrije) bal staan?
- Wat kun je doen om te verdedigen?
- Wie dek jij?
- Aan welke kant moet je dekken?
- Waar mag de bal eventueel nog naartoe?

#### Technisch

- Heb je jouw stick goed vast?
- Kun je voor je kijken?
- Heb je de krul van jouw stick op de grond?
- Hoe geef je aan dat je de bal wilt hebben?

#### **AFRONDEN**

- Iedereen bij elkaar, handen schudden.
- Veld en spullen (laten) opruimen.
- Met elkaar afsluiten in het clubhuis.
- Wedstrijdformulier correct invullen en ondertekenen en (bij thuiswedstrijden) inleveren op de juiste plek.



## 7 Sportgezondheid en blessures

### Vooraf

- Spelers controleren op correct schoeisel en kleding. Tevens controleren op het dragen van scheenbeschermers, bitjes en handschoentjes. Verbied het dragen van sieraden, evenals kauwgom.
- Informeren naar relevante medische bijzonderheden. Stel u op de hoogte van eventuele aandoeningen (migraine, suikerziekte), medicijngebruik en blessuregeschiedenis van de spelers.

### Handelen bij blessures

- Schaafwond: afspoelen met stromend water, daarna desinfecteren.
- Bloedende wond (bijvoorbeeld wenkbrauw, kin): even laten bloeden; dit desinfecteert. Vervolgens dichtknijpen met vingers, door speler zelf met schone doek. Dan een medicus raadplegen; mogelijk plakken of hechten. *Let op: bij heftig bloedende wond paniek vermijden door spelers te verwijderen en rustig op te treden.*
- Blaar: twee pleisters over elkaar. De eerste pleister heeft een gat ter grootte van de blaar; deze met tweede pleister afplakken.
- Tand eruit: onder tong of in melk bewaren en direct een tandarts bezoeken.
- Kneuzing, verstuiking, zwelling: koelen met ijs. Doe dit met een droge doek tussen letsel en ijs. In geval van twijfel een medicus raadplegen.
- Bloedneus: hoofd licht voorover en stevig de neusgaten één voor één uitsluiten. Vervolgens de neus ten minste 10 minuten continu dichtknijpen. Doe dit vlak onder het neusbeen, waar het zachte deel van de neus begint.
- Flauwvallen, hersenschudding, breuk en ieder twijfelgeval: direct een medicus raadplegen!

## 8 Sportiviteit & Respect

Kennis van spelregels is een eerste stap op weg naar goed gedrag binnen de sport. De KNHB spant zich dan ook in om de kennis omtrent de spelregels te vergroten. Te beginnen bij de Jongste Jeugdleden en hun ouders - en dan vooral ouders die zelf nooit gehockeyd hebben en dus minder van het spelletje weten. De KNHB zet zich daarnaast in om de spelregelkennis te vergroten bij oudere junior- en seniorleden. En ook bij die trainer die al jarenlang meeloopt.

### Gedragsregels

Het gaat niet om spelregels alleen. Het is eveneens van belang dat alle betrokkenen op de hoogte zijn van de gedragsregels. Hoe gaan we met elkaar om? Welk gedrag willen we niet of - liever gezegd - juist wel zien op het veld? Maar ook: hoe meld je je af als je niet kunt trainen? Dit doe je bijvoorbeeld niet door een last minute sms'je naar de trainer te sturen, maar door tijdig en persoonlijk af te bellen.

Een goede manier om de gedragsregels uit te dragen is om aan het begin van het seizoen een ouderavond te organiseren. Heel simpel: roep per team de ouders bij elkaar, ga zitten met de coach en spreek de regels voor dat seizoen af. Doe dat in maart nog een keer en iedereen weet hoe het zit. Je kunt elkaar dan ook makkelijker aanspreken als iemand zich niet aan de afspraken houdt. Bovendien creëer je met zo'n bijeenkomst verbondenheid; de ouders leren elkaar kennen, wat de gezelligheid bevordert.

### Voorbeeldfunctie

Trainers, coaches en begeleiders hebben een voorbeeldfunctie voor spelers en publiek en kunnen (preventief) ingrijpen bij wangedrag. De KNHB wil hen graag beter voorbereiden op deze verantwoordelijkheid. Daarom is er in de opleidingen voor technisch kader op alle niveaus structureel aandacht voor Sportiviteit & Respect.

Trainers, coaches en begeleiders krijgen tijdens hun opleiding handvatten aangereikt hoe zij met dit thema kunnen omgaan op en rond het veld. Verenigingen die hun kaderleden naar een KNHB opleiding sturen, krijgen deze geschoold terug - óók op het gebied van Sportiviteit & Respect

### Workshops en bewustwording

Daarnaast biedt de KNHB speciale workshops van Tischa Neve aan, waarin trainers, coaches, begeleiders en spelleiders handvatten krijgen aangereikt hoe zij kunnen omgaan met Sportiviteit & Respect. Ook dit draagt eraan bij dat zij de boodschap van Sportiviteit & Respect op een goede manier kunnen overbrengen. Overigens zijn er ook speciale workshops van Tischa Neve voor andere doelgroepen, zoals spelers, ouders en verenigingsbestuurders.

Op tal van manieren probeert de KNHB alle betrokkenen bewust te maken van Sportiviteit & Respect. Willen we zorgen dat het leuk is én blijft op en rond de velden? Dan moeten we daar allemaal ons steentje aan bijdragen. Daar speelt u, als coach of spelleider bij de Jongste Jeugd, een belangrijke rol in. Want ook in dit geval geldt: jong geleerd, oud gedaan. Als kinderen op jonge leeftijd al leren op een sportieve en respectvolle manier met elkaar om te gaan, belooft dat veel voor de toekomst!

*Kijk op [www.knhb.nl](http://www.knhb.nl) voor het opleidingsaanbod van de KNHB Academie en de workshops van Tischa Neve. Een Beroepscode voor trainers/coaches, opgesteld door NLCoach, is te vinden op [www.nlcoach.nl](http://www.nlcoach.nl).*

## 9 Legenda

a = keeper

b = aanvaller

c = aanvaller met de bal

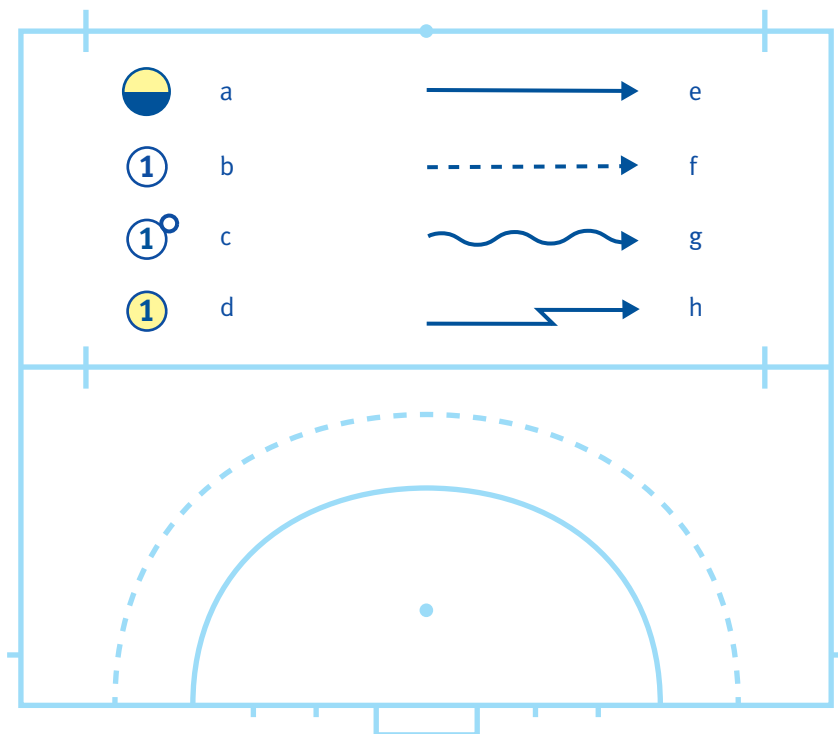
d = verdediger

e = balweg

f = loopweg zonder bal

g = loopweg met bal

h = schot op doel



## Bijlage 1

## Begrippenlijst

As	Middenstrook in de lengte van het veld (van doel naar doel).
Balkant	Kant van het veld waar de bal zich bevindt (lijn te trekken van het ene naar het andere doel).
Ballijn	Lijn ter hoogte van de bal in de breedte van het veld.
Blocktackle	Verdedigende techniek, waarbij je de bal één- of tweehandig met een actieve actie van de stick naar de bal over de grond overneemt van de tegenstander.
Channeling	Tactische actie, waarbij je de balbezittende tegenstander door jouw manier van aanlopen schijnruimte geeft aan jouw forehandkant, waar je de tegenstander naartoe lokt.
Derde speler	Iedere speler die door twee medespelers actief betrokken wordt bij een aanvalscombinatie.
Dode spelmomenten	Specifieke momenten in de wedstrijd waarop de bal weer in het spel en speelbaar is na een fluitsignaal van de spelleider/scheidsrechter (strafcorner, strafbal, shoot out).
Fast break	Snelle tegenaanval, counter.
Give and go	Doorbewegen na een pass, om je vervolgens opnieuw aan te bieden.
Guard	Speler die zich loodrecht achter de balbezitter aanbiedt (ook wel: steunspeler).
Helpkant	Kant van het veld waar de bal zich niet bevindt (lijn te trekken van het ene naar het andere doel).
Inslaan	Vrije slag op de zijlijn daar waar de bal over de zijlijn ging door het team dat de bal niet het laatst aanraakte.

Interceptie	Underscheppen van een pass van de tegenstander.
Jab bij frontaal verdedigen	Eenhandige verdedigingstechniek voor het krijgen van balbezit. De stick in de linkerhand. Met een snelle steekbeweging de bal van de stick van de tegenstander steken.
Kom	Formatie bij uitverdedigen, met twee opbouwspelers in het centrum en twee vleugelverdedigers aan de zijkanten.
Linkervoet pass	(Diepte)pass kort langs de linkervoet van de verdedigende tegenstander.
Mandekking	Verdedigend principe aan de balkant van het veld, waarbij de verdediger zijn directe tegenstander aan de binnenkant kort dekt.
Opbouwspeler	Speler centraal achterin.
Passlijn	Lijn van de pass.
Platte driehoek	Lijnen tussen de balbezittende tegenstander, de verdediger en zijn directe, niet-balbezittende tegenstander.
Pre-scannen	Om je heen kijken voordat de bal wordt gespeeld en vervolgmogelijkheden inschatten.
Rebound	Bal die terugkomt van de keeper.
Reach	De reikwijdte van de stick van de niet-balbezitter ten opzichte van de tegenstander in balbezit.
Ruit	Formatie bij het uitverdedigen, waarbij de vrije verdediger is ingeschoven.

Shave	Verdedigende techniek, waarbij je de bal één- of tweehandig met een veegbeweging veroverst, nadat je jouw stick tussen de bal en de voeten van de tegenstander hebt geplaatst.
Shoot	Een overtreding waarbij de bal opzettelijk tegen de voet komt of met de voet wordt gespeeld.
Steal	Verdedigende techniek, waarbij je de bal tijdens een tackle back-situatie overneemt in de richting van het vijandige doel.
Steunspeler (guard)	Een speler die een medespeler in balbezit van achteren ondersteunt.
Tackle back	Terugverdedigen op een balbezittende tegenstander na balverlies.
Turn-over	Omschakelmoment, nadat je de bal hebt verloren of veroverd.
Uitslaan	De bal gaat, als laatste aangeraakt door een aanvaller, over de achterlijn: uitslaan door een verdediger op de 5-, 10- of 15-meterlijn recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn ging.
Verdediger binden	Oplopen met de bal tot de tegenstander, zonder daarbij binnen zijn reach te komen.
Vision	Overzicht, over de bal heen kijken.
V-lopen	Aanbieden naar de bal en - als die niet wordt gespeeld - naar de andere kant weglopen en je opnieuw aanbieden.
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.

## Bijlage 2 Nuttige literatuur en websites

### Literatuur

- Boer, de, B. *De bijzondere reis van een prikkel* (2008)
- Charlesworth, R. *The Coach. Managing for Success* (2001)
- Covey, S.R. *The 7 Habits of Highly Effective People* (1989)
- Crone, E. *Het puberende brein* (2008)
- Dorfmann, H.A. & Kühl, K. *The Mental Game of Baseball* (1993)
- Dweck, C. *Mindset. The New Psychology of Success* (2006)
- Elferink-Gemser, M.T. *Today's Talented Youth Field Players, the Stars of Tomorrow? A Study on Talent Development in Field Hockey* (2005)
- Gerbrands, T. & Derksen, G. *Twaalf topcoaches over succesvol management. Architecten van het succes* (2009)
- Hamaker-Zondag, K.M. *Jungs Psychologische typen in de praktijk. Introvert, extravert en de vier bewustzijnsfuncties* (2006)
- Hersey, P. & Blanchard, K.H. *Management of Organizational Behavior: Utilizing Human Resources* (1972)
- Huijbers, J. & Murphy, P. *Totaalcoachen. Begeleiden met Action Type, de nieuwe dimensie in sportcoachen* (2006)
- Jackson, P. *Sacred Hoops. Spiritual Lessons of a Hardwood Warrior* (1995)
- Koops, M. *Hockey* (1979)
- Krebs Hirsh, S. & Kummerow, J. *LIFETypes* (1989)
- Lammers, M. *Coachen doe je samen* (2007)
- Landsberg, M. *The Tao of Coaching* (1996)
- Murphy, P. *De excellerende sportcoach* (2009)
- Smoll, F.L. & Smith, R.E. *Coaches who never lose... Making Athletes Win, No Matter What the Score* (1997)
- Tieger, P.D. & Barron-Tieger, B. *Nurture by Nature: How to Raise Happy, Healthy, Responsible Children Through the Insight of Personality Type* (1997)
- Verhaeren, H. *Boven water* (2010)



## Websites

[www.knhb.nl](http://www.knhb.nl)

[www.sportiviteitenrespect.nl](http://www.sportiviteitenrespect.nl)

[www.coachesdienooitverliezen.nl](http://www.coachesdienooitverliezen.nl)

[www.positiefcoachen.nl](http://www.positiefcoachen.nl)

[www.actiontype.nl](http://www.actiontype.nl)

[www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)

## Notities



