



# Coachen en begeleidend fluiten van de Jongste Jeugd

12 februari 2006



**Inhoudsopgave**

Voorwoord .....	3
Clubthema-avond.....	3
Het begeleiden van 6- en 8-tallen .....	4
I. Allereerst: Hockey is leuk .....	5
a. Toepassing spelregels .....	5
b. Positief begeleiden .....	6
c. Teamgebeuren .....	6
d. Wisselbeleid .....	7
e. Afspraken met tegenstanders .....	7
f. Maatregelen nemen .....	8
II. Hockey is veilig .....	9
III. Hockey moet leerzaam zijn .....	10
Het begeleiden van 6- en 8-tallen (2) .....	18
Begeleiden in plaats van fluiten .....	18
Sportief gedrag .....	19
Verantwoordelijkheid van de club .....	19
Communicatie tussen trainer en begeleider.....	20
Het jaarplan.....	21
Wat staat er in een jaarplan? .....	21
Plaatsbeleid .....	24
Wisselbeleid .....	25
Alle veldspelers worden gewisseld.....	25
Niet alle veldspelers worden gewisseld.....	26

## Voorwoord

### Clubthema-avond

Een Clubthema-avond is een prima gelegenheid om alle trainers en coaches van de vereniging onder deskundige begeleiding van gedachten te laten wisselen. Over diverse aspecten van het hockeyspel valt namelijk veel te vertellen. Op deze clubthema-avond geeft een KNHB-docent een presentatie over één van de twaalf mogelijke onderwerpen, die hieronder in het kort staan vermeld. Doordat de desbetreffende docent vooraf contact met u heeft gehad, is er sprake van een clubgerichte benadering. Ook leken binnen de vereniging, die graag meer willen weten over hockeytechnische zaken, kunnen deelnemen aan de clubthema-avond. Tijdens de avond krijgt iedereen een hand-out uitgereikt, met ruimte voor eventuele aantekeningen. Zo kunt u thuis alle informatie over het thema nog eens rustig doornemen. De kosten van een clubthema-avond bedragen € 125,- (feb 2006). Voor meer informatie of het aanvragen van een clubthema-avond kunt u contact opnemen met Eline Hofhuis, telefoon 030 - 6566459 of e-mail [eline.hofhuis@knhb.nl](mailto:eline.hofhuis@knhb.nl)

Onderstaand twee voorbeelden van een thema die betrekking heeft op de Jongste Jeugd.

#### 1. Training geven aan de jongste jeugd

De kinderen in deze leeftijdscategorie (6-11 jaar) moeten spelenderwijs leren hockeyen. Ze hebben een spontane instelling, waarbij het leren van nieuwe technieken en tactieken erg belangrijk is. Het trainen van deze jonge jeugd is dus een uitdagend vak. Om uit te vinden wanneer kinderen klaar zijn voor de volgende stap in het leerproces, moet u goed op de hoogte zijn van de kenmerken van deze doelgroep. Bij de E- en D-jeugd besteedt u als trainer bijvoorbeeld extra aandacht aan het samenspelen. Kinderen moeten door middel van kleine partijtjes inzien dat samenwerken van groot belang is tijdens een wedstrijd.

De inhoud

- Leeftijdskenmerken van de doelgroep
- Wat is trainen?
- Trainingsaccenten

#### 2. Coachen en begeleidend fluiten jongste jeugd

Het begeleiden van 6- en 8-tallen vraagt om een andere aanpak dan bijvoorbeeld het coachen van jongens A. In deze leeftijdscategorie vertonen de kinderen vaak nog zeer speels gedrag. Het hockeyspel moet leuk, veilig en leerzaam zijn. Het minst belangrijk is de factor van het winnen. De spelleider spreekt daarom van tevoren met de coaches van beide teams af, op welke technische en tactische elementen extra gelet gaat worden. De kinderen willen plezier hebben tijdens het hockeyen en moeten proberen om op een veilige manier met bal en stick om te gaan. De drang om iets nieuws te leren is op deze leeftijd erg sterk.

De inhoud

- Leeftijdskenmerken van de doelgroep
- Inzicht in het veilig en leerzaam hockeyen
- De spelregels



## Het begeleiden van 6- en 8-tallen

**Door Marlieke Oltmans en Erik Koning**

Om meer eenheid te krijgen in de begeleiding van 6E-, 8D- en 8E-teams zijn in de maand September in het district Noord-Holland twee avonden belegd. Eén voor begeleiders van 6E-teams en één voor begeleiders van 8D- en 8E-teams.

Bedoeling van deze avonden was allereerst om meer eenheid te krijgen in begeleiding, b.v.:

- Waarvoor fluiten we wel en waarvoor niet?
- Wat voor aanwijzingen kun je wel geven aan kinderen van deze leeftijd en welke niet?
- Is het bij ongelijke sterktes van teams nodig maatregelen te nemen en zo ja welke?

Uiteraard stond in al deze gevallen de 'waarom'-vraag centraal.

We besloten het een en ander te bespreken aan de hand van drie voorwaarden waaraan hockey wat ons betreft moet voldoen:

1. Het moet leuk zijn
2. Het moet veilig zijn
3. Het moet leerzaam zijn

Maar voordat we daarmee beginnen, was het belangrijk eerst te kijken naar de leeftijdskenmerken van deze groep.

Op cognitief gebied zijn kinderen van 8-11 jaar heel concreet, b.v. niet: 'Man dekken', maar wel: 'Ga bij je man staan'.

Motorisch gezien is bij kinderen van deze leeftijd de grove motoriek sterker ontwikkeld dan de fijne. Naarmate ze ouder worden, neemt de fijne motoriek toe. Daarnaast zijn kinderen van deze leeftijd snel moe, maar ook weer snel uitgerust. Leer ze om 'uit te rusten' in de verdediging.

Op sociaal gebied zijn kinderen van deze leeftijd:

- Direct
- Rechtvaardig
- Individualistisch

Naarmate ze ouder worden, worden ze ook socialer. Dat betekent dat b.v. bij 2e jaars E en 1e jaars D positie spel wel gemakkelijker wordt, maar nog steeds op problemen kan stuiten.

Uitgaande van bovenstaande bespreken we hoe we hockey leuk, veilig en leerzaam kunnen maken voor kinderen van 8-11 jaar.



## I. Allereerst: Hockey is leuk

### a. Toepassing spelregels

Beide partijen spelen beter en leuker als wij de regels goed toepassen.

#### Shoot-mogelijkheden:

- Alle shoot affluiten
- Alleen voor shoot fluiten als het niet expres is
- Als shoot het spel beïnvloedt, dan affluiten

Als je alle shoot affluit, beantwoordt dat aan het rechtvaardigheidsgevoel van de kinderen. Nadeel is de levensgrote kans op 'doodfluiten'.

Als je alleen fluit als shoot niet expres gemaakt wordt, betekent dat, dat je voorbijgaat aan situaties waarin een niet opzettelijke shoot wel het spelverloop beïnvloedt.

Wanneer je alleen voor shoot fluit als het spel niet beïnvloed wordt, werk je onduidelijkheid bij de kinderen in de hand (rechtvaardigheidsgevoel). Toch beantwoordt dit laatste het meest aan de spelregels.

Afgesproken werd bij shoot de volgende criteria aan te houden:

- Bij opzettelijke shoot altijd fluiten;
- Als de bal met de voet gespeeld wordt en hij blijft bespeelbaar niet fluiten, behalve wanneer dit gevaarlijke situaties uitlokt; dan wel fluiten.

#### Afhouden

Afhouden bestaat nog steeds. Zeker bij 6- en 8-tal hockey zie je vaak begeleiders die het verschil tussen een goede reverse en afhouden niet kennen. Wanneer een kind tussen de bal en een tegenstander gaat staan moet daar nog steeds voor gefloten worden. Passief 'je kont erin zetten' mag dus niet. Alleen als een kind met een vloeiende beweging wegdraait bij een tegenstander is dit toegestaan. Dit laatste zie je echter zelden bij 6- en 8-tal hockey en dan alleen bij meer ervaren ploegen. Uiteraard hoeft hier alleen maar voor gefloten te worden als de tegenstander de bal probeert af te pakken, maar je zult zien dat kinderen dat altijd proberen.

Niet fluiten voor afhouden betekent bijna altijd dat de hockeyende ploeg benadeeld wordt. En wat te denken van het grote lengteverschil dat je in deze teams vaak tegenkomt. De 'kleintjes' kunnen niet meer bij de bal als je tussen hen en de bal in blijft staan.

#### De tegenpartij op 5 meter bij vrije slagen

Het toepassen van deze regel geeft de balbezittende partij de kans om te hockeyen. Leer hen gebruik te maken van deze regel. Binnen het 10/15-meter gebied moeten beide partijen afstand houden; erbuiten alleen de niet-balbezitters. Dus ga met uitslaan juist buiten dat gebied staan, dan behoeft je als medespeler niet op 5 meter te staan.

Het goed fluiten voor deze regels maakt het hockeyen voor de kinderen absoluut leuker en ze gaan er ook beter door spelen. Voorwaarde is wel dat de spelbegeleider aan beide partijen uitlegt waarvoor hij fluit.



## b. Positief begeleiden

Je bereikt veel meer als je kinderen vertelt wat ze wel 'moeten' doen, dan wanneer je ze vertelt wat ze fout doen.

Bijvoorbeeld:

Niet: 'Niet door het midden';

Wel: 'Probeer eens naar de zijkant te spelen'.

Kinderen willen het heel graag goed doen, maar zeker als je tijdens de wedstrijd dingen roept, horen ze vaak maar de helft.

In bovengenoemd voorbeeld zou dat kunnen betekenen dat ze alleen 'door het midden' horen, of wanneer ze het wel goed horen en zelf geen oplossing zien, loop je de kans dat ze stoppen om te vragen hoe het dan wel moet.

Zorg ervoor dat je zowel het team als de spelers voor, tijdens en na de wedstrijd positief benadert. Winst of verlies mag hier geen invloed hebben. Hockey is leuk! I

Binnen dit kader kan het raadzaam zijn om de ouders van het team dat je begeleidt, bij elkaar te roepen met het verzoek om hieraan mee te werken. Wij horen ouders na de wedstrijd liever vragen of hun kind leuk gespeeld heeft dan dat ze direct naar de uitslag vragen. Ook langs de kant werken enthousiaste aanmoedelingen beter dan 'Kom op, scoor nou eens!'.

## c. Teamgebeuren

Hockey is een teamsport. Dat vergt veel van ouders, begeleiders en uiteraard van de kinderen. Belangrijk is dat er van te voren verzameld wordt: even de opstelling doornemen, de keeper helpen met aankleden en de tegenstander ontvangen. Na de wedstrijd wordt er samen met de tegenstanders iets gedronken. Tot slot wordt er een verslagje geschreven.

Bij al deze punten is de medewerking van de ouders onontbeerlijk:

- Op tijd komen
- Niet direct na de wedstrijd naar huis moeten
- Eventueel verslagje wegbrengen naar het kopij-adres

Dus nog meer redenen om de ouders bij elkaar te roepen aan het begin van het seizoen!



#### d. Wisselbeleid

De meeste teams bestaan uit een of twee kinderen meer dan er in het veld mogen staan. Dit vergt enig improvisatievermogen van de begeleider. Zorg ervoor dat spelers niet te lang langs de kant staan.

Wisselmogelijkheden:

1. duobaan
2. 'jojo' van het team

In het eerste geval spelen 2 kinderen die dag samen op een positie. In het andere geval is er een speler/speelster die die dag op steeds wisselende plaatsen staat, terwijl de anderen als ze in het veld staan op een vaste positie spelen.

In verband met het rechtvaardigheidsgevoel is het erg belangrijk dat je bijhoudt wanneer wie wisselt en vooral hoe vaak; kinderen weten het feilloos!

Naast de wisselers hebben we ook te maken met het rouleren binnen het team. Het is van groot belang dat kinderen leren wat ze op elke positie moeten doen en dat ze de kans krijgen dat ook daadwerkelijk uit te proberen. Natuurlijk zul je als begeleider merken dat een aantal kinderen beter tot z'n recht komt voor danwel achter of links danwel rechts. Toch is het van belang hen met alle posities te laten kennismaken. Dit geldt uiteraard ook voor de positie van de doelverdediger. Bij veel teams geeft dit in de praktijk problemen. Kinderen vinden keepen niet leuk, eng en weten vaak niet wat ze moeten doen. Idee: 'keeper van de week'. Na de wedstrijd van zaterdag krijgt diegene die de volgende week moet keepen de legguards mee naar huis. Die week neemt hij ze mee naar de training. Tijdens de training geeft het betreffende kind en krijgt daarbij aanwijzingen. Voordeel: niemand staat meer helemaal onwennig te keepen tijdens de wedstrijd. Mocht dit nog niet genoeg zijn, maak dan je keeper van de week ook aanvoerder van de week; aanvoerder zijn willen ze allemaal.

#### e. Afspraken met tegenstanders

Wanneer de tegenstanders gearriveerd zijn, praat dan even met hun begeleider de wedstrijd door. Als van te voren bij beide ploegen bekend is waarop het accent bij de begeleiding zal liggen, b.v. plaats houden of samenspelen, dan verhoogt dat zeker ook de spelvreugde bij de kinderen.

## f. Maatregelen nemen

Een enkele keer (zeker voor de 1e herindeling) gebeurt het dat het ene team veel sterker is dan het andere. We zijn dan al snel geneigd maatregelen te nemen omdat een te grote uitslag niet motiverend is voor de zwakkere ploeg. Toch moeten we ervoor zorgen dat beide ploegen leuk hockeyen en plezier blijven houden. Verbiedt een ploeg niet dingen te doen die je ze juist aanleert.

Bijvoorbeeld:

- Verdedigers mogen niet overde middenlijn (maar je leert hen net dat ze moeten aansluiten);
- Aanvallers mogen verdedigend niet mee over of middenlijn of 10/15 meterlijn (maar je leert hen net dat ze mee moeten verdedigen).

Een andere oplossing is om de sterke ploeg drie- of vier keer te laten overspelen op de helft van de tegenstander (maar als je vrij voor het doel staat, is het toch onlogisch dat je niet mag scoren). Strenger de regels toepassen voor de ene dan voor de andere ploeg is dus ook geen oplossing. In de praktijk blijkt dus dat het heel moeilijk is om in te grijpen bij grote verschillen in speel-sterkte. Er zijn twee mogelijkheden die ons inziens niet direct het spelplezier van de sterkere ploeg beïnvloeden en die de zwakkere ploeg ten goede komen:

- Stel je spelers zo op dat je team op z'n zwakst is (sterkere aanvallers achter, sterkere verdedigers voor);
- Maak het doel van de zwakkere ploeg desnoods iets kleiner.

Maar we zijn nu wel met lapmiddelen bezig!



## II. Hockey is veilig

Om het spelen van hockeywedstrijdjes met kinderen veiliger te maken, is er een aantal zaken waar je als begeleider rekening mee dient te houden. We zetten de belangrijkste punten op een rijtje:

### 1. Zorgdragen voor een goede uitrusting!

Keeper: volledige uitrusting, dus ook helm!

Spelers: goed schoeisel, warme kleding bij koud weer, scheenbeschermers en een bitje.

Verplicht de kinderen om hun beschermende kleding te dragen. Mocht een kind b.v. zijn bitje wel bij zich hebben, maar van u hoeft hij het niet te dragen, dan bent u verantwoordelijk op het moment dat er iets gebeurt! Dit geldt natuurlijk ook m.b.t het dragen van de helm bij een keeper.



### 2. Laat hoge ballen nooit toe!

Let wel: bij 8-tal hockey mag de bal op plankhoogte geschoord worden (= 45 cm.). Hierbij geldt: de ene hoge bal is de andere niet! Gecontroleerd een tegenstander passeren door de bal even over zijn stick te wippen is prima, zolang er maar geen gevaarlijke situatie ontstaat.

### 3. Laat de kinderen spelen met een brede stickvoering.

Let wel: gecontroleerd slaan bij kinderen die het beheersen is geen probleem. Zweepende sticks (de 'golfslag') niet toelaten.

Zie verder de accenten die bij 'LEUK' zijn aangegeven m.b.t. regels en begeleiding!

### III. Hockey moet leerzaam zijn

Voordat we ingaan op wat we hen gaan aanleren, wil ik eerst ingaan op hoe je dat het beste kunt doen.

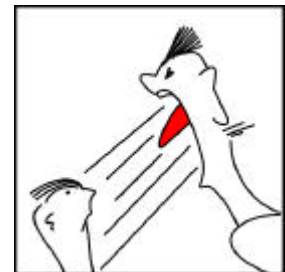
**Altijd POSITIEF zijn:** kinderen willen graag leren en zullen zich inzetten om het goed te doen, mits ze hiertoe op een positieve manier worden gestimuleerd. Positieve feedback werkt dan ook veel beter dan negatieve feedback.

#### Positieve feedback

Als een kind tijdens of na de wedstrijd van zijn begeleider hoort dat het iets heel goed gedaan heeft, b.v. goed de bal van zijn tegenstander heeft afgepakt, zal het kind proberen dit nogmaals te doen. Het geeft namelijk een goed gevoel (complimentje van de coach).

#### Negatieve feedback

Helaas zijn er genoeg begeleiders die alleen hun mond open trekken als de kinderen iets niet goed doen. Ten eerste weet het kind dit vaak ook wel en is deze vorm van feedback overbodig of zelfs schadelijk, omdat het kind zich onzeker gaat voelen of zich gaat afzetten tegen de begeleider. Ten tweede weet het kind nog steeds niet hoe het wel zou moeten. Natuurlijk mag/moet je als begeleider aangeven als de kinderen iets fout doen, maar doe dit dan op een zodanige manier dat ze weten wat ze fout doen en hoe ze het beter moeten doen.



Voorbeeld:

Een kind wil de bal overspelen naar een medespeler, maar hij is slecht gemikt en komt dan ook bij de tegenstander terecht. In plaats van te roepen 'Mik die bal nu eens!', kun je ook zeggen hoe het kind het wel had kunnen doen, b.v. 'Jammer, probeer de volgende keer de bal maar wat beter na te wijzen'.

#### STAP voor STAP

Het concentratievermogen van jonge kinderen is nog niet groot. Ze willen graag leren, maar kunnen teveel informatie neens nog niet goed verwerken. Probeer je dus als begeleider zoveel mogelijk te beperken. In de voorbespreking beperk je je dan ook tot een aanwijzing (betere teams evt. twee aanwijzingen). Het liefst komt dit overeen met iets waarmee ze de afgelopen week al getraind hebben. Communicatie tussen trainer en begeleider is dan ook zeer belangrijk.

#### Opdracht

Probeer na de voorbespreking eens te achterhalen wat er is blijven 'hangen' bij de kinderen. Dit kan d.m.v. feedback (= terugkoppeling). Feedback kun je verkrijgen door:

- Vragen stellen (open vraag/controlevraag/gerichte vraag)
- Samenvatten en vragen stellen (altijd kort je verhaal samenvatten en vragen naar onduidelijkheden)

Vraag het ook nog eens een uur of een week later. Wat is er blijven hangen?

## Kindgericht

Jonge kinderen hebben een aantal eigen-schappen waar je als begeleider rekening mee dient te houden. Naast het eerder genoemde slechte concentratievermogen onderscheiden we:

1. Jonge kinderen zijn **visueel** ingesteld. Ze willen graag zien waar je het over hebt. Tegelijk met het geven van het voorbeeld vertel je hen wat ze moeten weten. Het helpt ook als je hen tactiele informatie geeft (laat ze voelen hoe het moet). **Plaatje, praatje, daadje!**



### Voorbeeld

Neem bij een voorbespreking de kinderen eens mee naar buiten en zet ze neer in de opstelling waarin ze gaan spelen. Vervolgens laat je ze horen (uitleg), zien (voorbeeld) en voelen (aan de arm meenemen) hoe ze in bepaalde situaties moeten reageren.

2. Jonge kinderen kunnen niet of nauwelijks abstract denken. Geef aanwijzingen dan ook zo concreet mogelijk.

### Voorbeeld

Als je het positiespel wilt verbeteren, zeg dan niet tegen een kind dat het 'breed' moet gaan staan, maar dat het 'dicht bij de zijlijn' moet gaan staan.

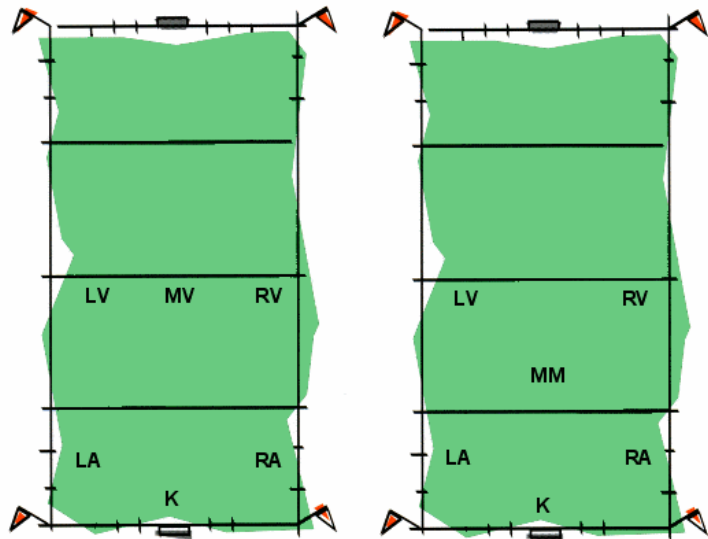
3. Alles in de belevingswereld van het kind: kinderen hebben over het algemeen een levendige fantasie en ze leven nog een beetje in 'hun eigen wereldje'. Benader ze dus op een speelse en enthousiaste manier, waarbij je kunt proberen hun fantasie te ontwikkelen. Stimuleer ook het samen genieten van het spelen van hockey. Het eenvoudige samenspel ('eerst kijken') stimuleren.



### Systemen

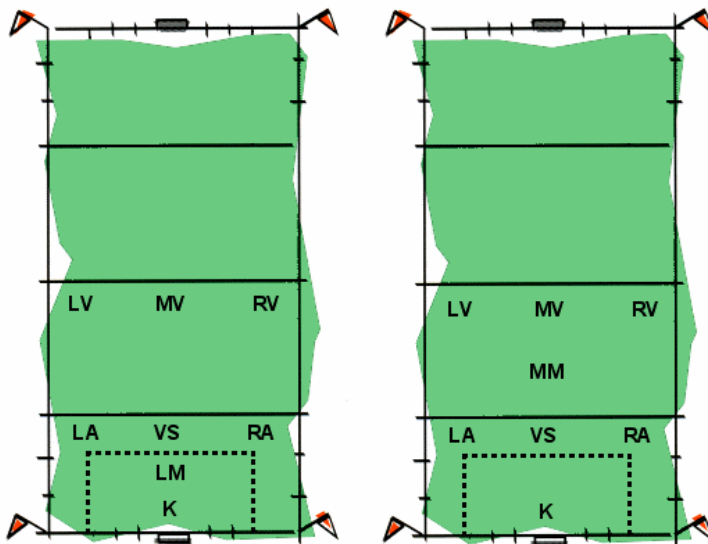
Met het aanleren van tactisch handelen van het gehele team kan pas worden begonnen als de spelers hebben geleerd om hun 'plaats te houden'. De vaste plaatsen van de spelers in het veld noemen we de opstelling of de formatie en de met de spelers daarbij gemaakte afspraken vormen het systeem. Welke systemen zijn er nu te onderscheiden binnen het 6- en het 8-tal hockey?

#### 6-tal hockey:



Tekening 1

#### 8-tal hockey:



Tekening 2

Je ziet dat er in het centrum twee spelers zijn bijgekomen. Dit is nodig vanwege het breder worden van het veld. Het verleggen van het spel wordt nu belangrijk. In beide systemen gaat onze voorkeur uit naar het tweede systeem, omdat je veel duidelijker werkt in driehoekjes t.o.v. elkaar. Het 'driehoekje' zien wij dan ook als een basis voor tactiek en voor de opstelling.

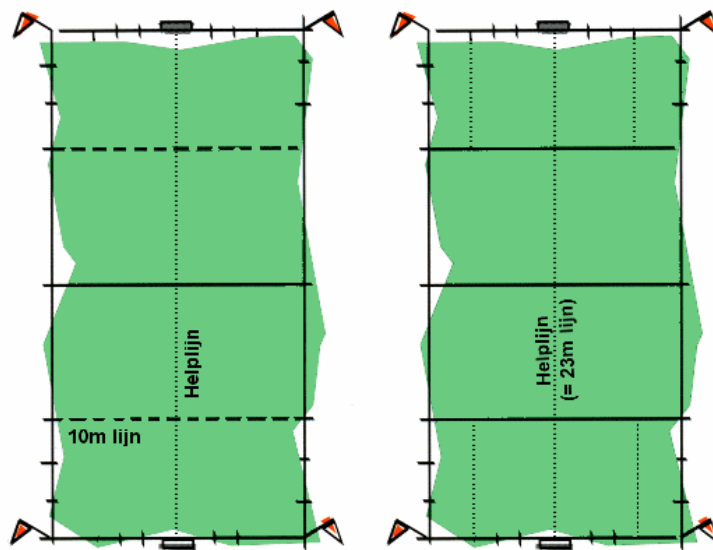
### Afspraken m.b.t. tactiek

Techniek is de basis voor tactiek"! De technische vaardigheden van de kinderen bepalen dan ook wat voor aanwijzingen er gegeven moeten worden. Deze aanwijzingen zijn onder te verdelen in afspraken:

1. Bij balbezit
2. Bij niet-balbezit

### Afspraken bij balbezit (BBZ)

Doel van het BBZ is scoren! De makkelijkste manier om dit te doen is om direct de spits aan te spelen als je in BBZ komt, en deze scoort. De realiteit leert dat dit vaak niet mogelijk is omdat de tegenpartij dit niet toestaat. We spreken over TIJD en RUIMTE. Zo snel mogelijk scoren (TIJD) zonder dat de tegenpartij de kans heeft de bal af te pakken (dus de zijkanten te gebruiken als het midden vol staat = RUIMTE). Even m.b.t. de ruimte: de partij in BBZ moet proberen om de ruimte waarin ze spelen groot te maken. Het voordeel is dat het moeilijker is om te verdedigen en makkelijker als je de bal hebt, omdat je meer overzicht hebt dan bij BBZ in een 'kluitje' en vaak heb je ook iets meer tijd om de bal aan te nemen, te kijken en door te spelen. Om de ruimte groot te kunnen maken dien je als begeleider afspraken te maken over posities. Wie staat waar en wanneer? Gebruik daarbij de lijnen van het veld en de 'helplijn' ter verduidelijking. De 'helplijn' is de lijn die van goaltje naar goaltje midden over het veld loopt. (tek. 3).



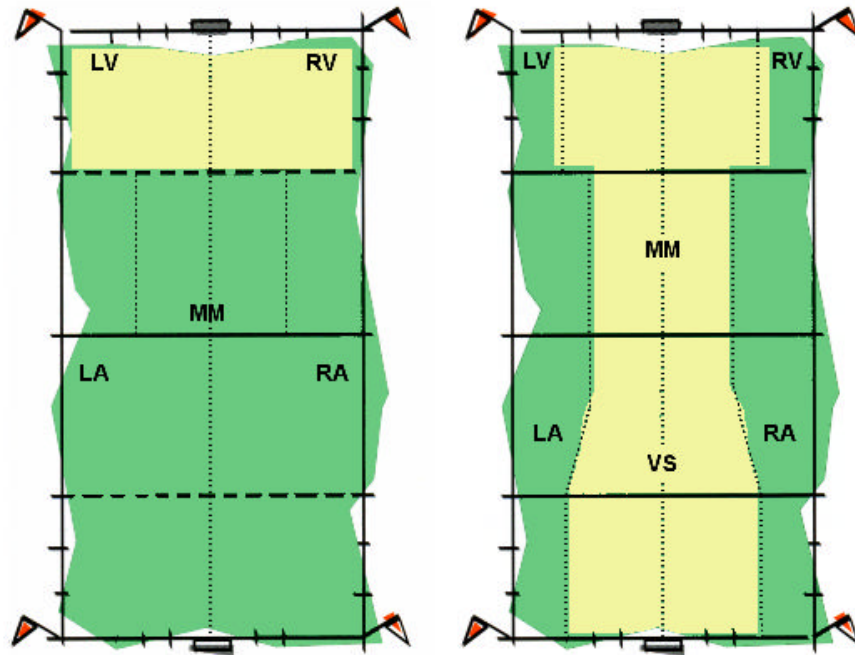
Tekening 3

Mogelijke afspraken:

1. De linkerflank (LA en LV) komt niet over de helplijn als de bal aan de rechterkant van het veld is en andersom.
2. De rechterflank (RA en RV) biedt zich dicht bij de zijlijn aan als de bal aan de rechterkant van het veld is en andersom.
3. De spelers op de as van het veld mogen overal komen, maar ze mogen zich niet te dicht bij de mede-speler met de bal aanbieden. Leg hen ook uit waarom niet!
4. Geef aan wie de vrije ballen neemt. In tek. 4 zie je wie waar in het veld de vrije ballen dient te nemen.



5. Als de bal op de helft van de tegenstander is 'sluiten de verdedigers aan'. Als de bal op de eigen helft is, dan komen de aanvallers iets terug om zich aan te bieden. De ruimte moet groot zijn, maar nooit te groot, waardoor je niet meer aanspeelbaar bent.

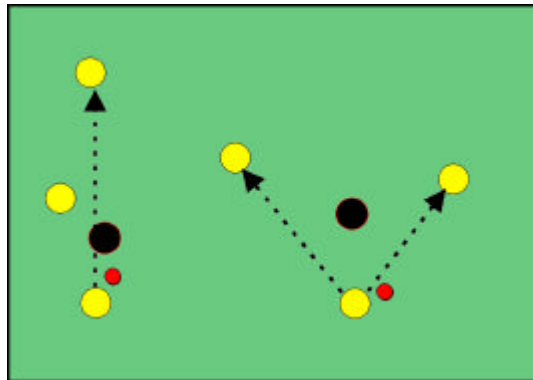


Tekening 4



**Andere afspraken bij BBZ:**

1. Speel zoveel mogelijk in 'driehoekjes'. Door in een driehoekje te gaan staan heeft de balbezitter altijd twee afspeelmogelijkheden, in tegenstelling tot het staan in een lijn. Dit betekent ook dat een verdediger moet kiezen; schermt hij de pass naar aanvaller 1 of naar aanvaller 2 af? (tek. 5).



**Tekening 5:**

Aanbieden op een lijn of in een driehoekje. De verdediger heeft het in het tweede geval veel moeilijker!

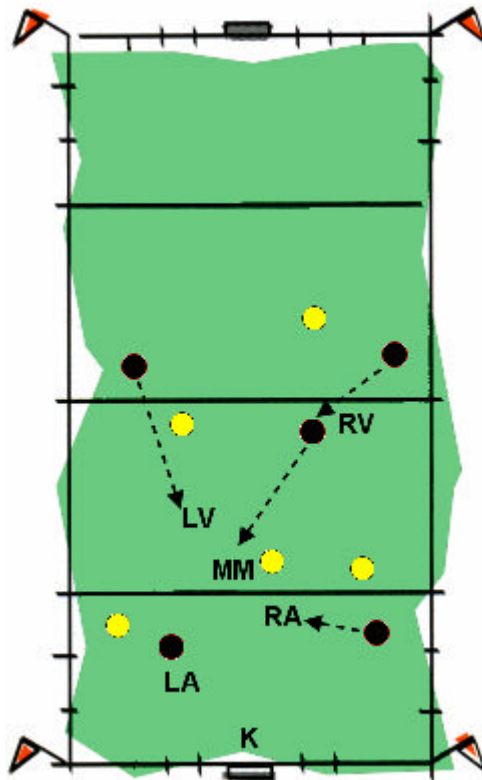
2. Neem eerst de bal aan voordat je hem doorspeelt. Vooral jonge kinderen hebben de neiging om de bal direct terug te willen spelen naar waar hij vandaan komt.
3. Eerst kijken waar je de bal heen speelt voordat je hem speelt. De bal moet bij de medespelers komen in plaats van bij de tegenstander.
4. Je stick bij de bal houden als iemand van de tegenpartij in de buurt is om hem af te pakken.
5. Toelopen als de bal naar je toe komt. Kom de bal maar tegemoet, anders kruipt jouw verdediger ervoor en pakt hem af.

**Afspraken bij niet-balbezit (NBBZ):**

Doel van het verdedigen is primair om in balbezit te komen als team en tevens om te voorkomen dat de tegenpartij scoort. In tegenstelling tot het groot maken van het veld bij BBZ, is het zaak om bij NBBZ dicht op elkaar te spelen en de tegenstander weinig ruimte te geven. Hoe kleiner de ruimte is om in te spelen, hoe moeilijker het is (denk maar eens aan de wedstrijden van het Nederlands voetbalteam tegen Voetbaldwergeren' als Malta of Cyprus). Je zult dan ook eerder de bal af kunnen pakken.

Wat kun je doen om kinderen het veld klein te laten maken?

1. Maak de kinderen bewust dat bij NBBZ altijd iedereen helpt met verdedigen, dus niet alleen maar de verdedigers. Het mag echter niet zo zijn dat de aanvallers als volledige verdedigers gaan spelen. Maak dan b.v. de afspraak dat de aanvallers voor de verdedigers blijven en mogen meeverdedigen tot de 10-meterlijn bij 6-tal hockey en tot de 15 meterlijn bij 8-tal hockey.
2. De linies moeten steeds aansluiten. Vergelijk het maar met een harmonica, die steeds in- en uit elkaar schuift. Dit geldt voor de voor- en achterhoede t.o.v. elkaar, maar ook voor de linker- en rechterflank. Als de bal rechtsachter is, komt de rechtsvoor terug om te helpen verdedigen, net als de linksvoor; maar de linksvoor en de linksachter komen ook richting de helplijn (tek. 6).

**Tekening 6:**

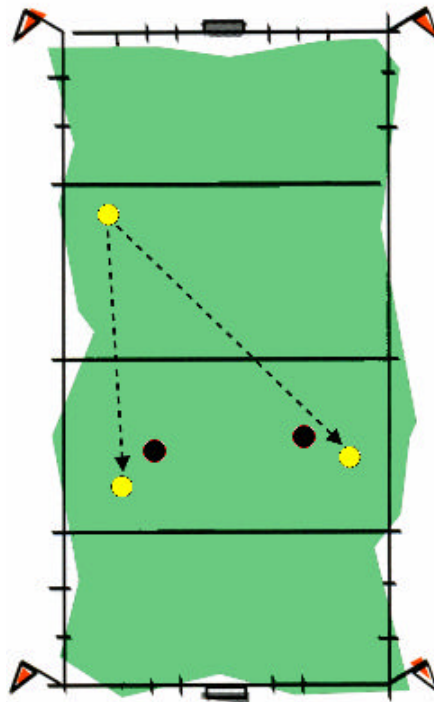
Het helpen van de RV, LV, MM en LA als de bal rechtsachter is. Op deze manier maak je de ruimte klein.





- Als je mandekking speelt, kun je de verdedigers aanleren om niet achter hun directe tegenstander te gaan staan, maar liever ervaast of zelfs iets ervoor. Hierdoor dwing je de tegenstander om zich aan te bieden naar de bal toe waardoor het veld kleiner wordt. Hoe verder de bal weg is, hoe meer je voor je tegenstander kunt gaan staan (tek. 7).

Let wel: ze moeten altijd dichterbij de goal staan dan de tegenstander (dus niet aan de buitenkant verdedigen) en ze moeten zowel de bal als de tegenstander kunnen zien.



**Tekening 7.** De posities t.o.v. je tegenstander bij het spelen van mandekking

Naast mandekking is er ook de mogelijkheid om te kiezen voor het spelen van zoneverdediging. Iedere speler is 'verantwoordelijk' voor één stukje van het veld, in plaats van dat je 'verantwoordelijk' bent voor het verdedigen van je eigen mannetje. Voordeel hiervan is dat je ze wat meer vrijheid van handelen geeft in plaats van alleen maar achter iemand aan te moeten rennen. Voordeel van mandekking is dat het heel duidelijk is wie je mannetje is: de opdracht kan niet verkeerd begrepen worden.

Andere aandachtspunten bij BBZ:

- Als ze de bal af willen pakken, moeten ze de stick laag hebben, omdat de tegenstander dan veel verder om je heen moet.
- Niet gaan 'hakken'. Ten eerste mag het niet, ten tweede til je bij het hakken steeds je stick op, waardoor de tegenstander de bal eronderdoor kan spelen.
- Bij een tackle-back de stick op de grond houden.

## Het begeleiden van 6- en 8-tallen (2)

Door Erik Koning

Als vervolg op de bijdrage 'Het begeleiden van 6- en 8-tallen' uit 'HOCKEY' nr. 34 ga ik nu dieper in op een aantal facetten van het begeleiden.

Belangrijkste punten uit het eerste artikel waren: hockey voor kinderen dient leuk en veilig te zijn, en kinderen moeten iets kunnen leren!

In dit artikel komen de volgende onderwerpen aan bod:

1. Begeleiden i.p.v. fluiten.
2. Communicatie tussen trainer en begeleider.
3. Het jaarplan.
4. Hockey moet leerzaam zijn (vervolg).

### Begeleiden in plaats van fluiten

Na aangegeven te hebben waarvoor we moeten fluiten, willen we inhoudelijk ingaan op hoe we moeten fluiten, of hoe we moeten begeleiden. Met verschil zit hem erin dat bij het fluiten sprake is van het naleven van de regels zoals ze beschreven zijn in het reglement zonder verdere uitleg. Bij het begeleiden echter sta je tussen de kinderen en leer je hen de regels te hanteren. Dit wil zeggen, dat je de kinderen moet uitleggen waarvoor je fluit. Ook is het mogelijk de regels minder strikt te hanteren, zolang dat de speelvreugde en sportiviteit maar ten goede komen. We zijn ten slotte bezig met de jeugdopleiding!

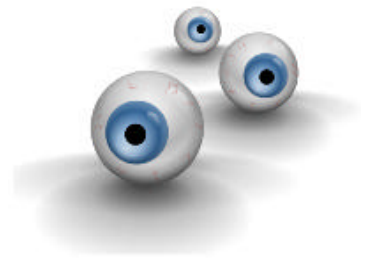
Voorbeeld:

1. Het is leuk om dit vragenderwijs te doen. Na het fluiten vragen waarvoor er gefloten is, welke partij de vrije slag krijgt en wie die mag nemen. Op deze manier leer je de kinderen na te denken over de regels.
2. Het minder strikt hanteren van de regels kan gebeuren als er bij een wedstrijd tussen twee 6-tallen de bezoekende partij een kind te weinig heeft en de andere partij een teveel. Op dat moment is het wenselijk om een speler uit te lenen aan de bezoekende partij. Spelvreugde is dan belangrijker dan willen winnen!

Ook is het mogelijk en zelfs noodzakelijk om af en toe tactische situaties even te verduidelijken. Dat kan gaan over het aansluiten van de verdedigers als de bal in de voorhoede is. Je kunt het spel onderbreken (bevriezen = iedereen blijft staan waar hij staat) en uitleggen waarom er aangesloten is. Vervolgens laat je de verdedigers staan waar ze moeten staan en hervat je het spel, of tijdens de uitleg laat je de kinderen al bewegen zoals ze dat moeten doen. Dat is nóg duidelijker.

Tips:

1. Praat niet te lang. Kinderen verliezen snel hun aandacht.
2. Geef een plaatje bij het praatje. **Kinderen zijn visueel ingesteld.**





Het zou ideaal zijn als de begeleiders van beide teams voor de wedstrijd aangeven welke accenten ze hebben gelegd, zodat hierop gelet kan worden. Het rendement wordt verhoogd als na het bevroren van het spel de begeleider hierop terugkomt. Dat kan door tijdens de eerstvolgende aanval van dezelfde partij de verdediging toe te roepen: 'aansluiten!'. Als spelers het uit zichzelf doen, prijs je ze natuurlijk direct de hemel in)

### Sportief gedrag

De begeleider dient ook veel aandacht te besteden aan sportief gedrag, zowel verbaal als fysiek, binnen en buiten het veld. Accepteer het niet als kinderen herhaaldelijk kritiek hebben op beslissingen van de begeleider. Maak hen duidelijk dat dit niet de bedoeling is. Besef echter wel dat het gedrag vaak een reactie is op:

1. Niet goed fluiten van de begeleider. Vaak zie je dat een begeleider minder streng fluit voor overtredingen van een zwakkere partij, vooral als deze partij al ver achter staat. Dit druist in tegen het sterke rechtvaardigheidsgevoel van de kinderen: 'Waarom fluit je bij ons wel shoot af en bij de andere partij niet?'
2. De praktijk is helaas vaak dat de ouders en de begeleiders verantwoordelijk zijn voor het gedrag van de kinderen. Ze zijn te zeer gebrand op het willen winnen en laten dit verbaal weten. Als een begeleider een overtreding niet ziet, zijn het niet de kinderen maar de ouders, die reageren. Na verloop van tijd (en dit gaat sneller dan je denkt) zullen de kinderen dit gedrag overnemen.

Met betrekking tot de ouders is het mogelijk om hen op dit gedrag aan te spreken. Dit kan de begeleider van het team doen of iemand van de jeugdcommissie of de Technische Commissie (TC). Het is effectiever aan het begin van de competitie een ludieke bijeenkomst te organiseren, waar kinderen en ouders gezamenlijk iets ondernemen. Te denken valt aan een hockeywedstrijdje tussen ouders en kinderen met vervolgens pannenkoeken bakken, of een spelencircuit met z'n allen, enz. Tijdens deze bijeenkomst geef je als begeleider de doelstellingen voor het seizoen aan. Je vertelt wat van de ouders wordt verwacht: het eens om de zoveel keer rijden, de kinderen stimuleren om te gaan trainen en natuurlijk het gedrag van de ouders zelf langs de lijn. Het moet duidelijk zijn dat hockey leuk is en dat winnen niet het allerbelangrijkste is.

Daarnaast is sportief gedrag ook buiten het veld van belang. Stimuleer de beide teams om met elkaar na de wedstrijd ranja te drinken, de begeleiders te bedanken, evenals de tegenstanders en niet direct naar huis te gaan.

### Verantwoordelijkheid van de club

Als laatste vragen we aandacht voor de verantwoordelijkheid van de club om een zo goed mogelijke begeleiding van de teams te realiseren. Het is uiteraard van belang om naar begeleiders met hockeyervaring te zoeken, die op een leuke en enthousiaste manier met kinderen kunnen omgaan. Te denken valt aan actieve hockeyers uit de oudere jeugdteams of seniorenteams of aan ouders met hockeyervaring. Een combinatie hiertussen is ook een goede mogelijkheid. Het beste is een combinatie tussen trainer en begeleider. Om dit te realiseren is het wenselijk om ruim op tijd te gaan 'ronselen'. Al in maart van het lopende seizoen dienen we mensen te benaderen voor het volgende seizoen. Laat dit niet sloffen tot het laatste moment!



Helaas is het steeds moeilijker om kwalitatief goed kader te krijgen en zullen we af en toe een 'goedwillende' ouder of een 'jonge hond' moeten vragen een team te begeleiden. Zorg er in zo'n geval voor dat deze begeleiders vanuit de club ook een goede begeleiding krijgen. Dit kan door:

1. 'Intern' begeleiden. Ervaren trainers/coaches, de TC of een trainerscoördinator geven aan wat de bedoeling is. Ze zijn de eerste wedstrijden aanwezig en evalueren een aantal keren per jaar met de betrokken begeleider.
2. Het aanbieden van een cursus 'Begeleider jongste jeugd'. Als er twaalf of meer deelnemers van één of meer verenigingen zijn, kan deze cursus plaatsvinden (4 avonden van 3 uur). Informatie kan bij de hockey-bond worden verkregen.

N.B.: Na zo'n cursus is een goede begeleiding vanuit de club nog steeds van net grootste belang.

3. Aanwezig zijn bij de informatieavonden. Op dit moment zijn die alleen nog in het district Noord-Holland, maar de andere districten volgen.
4. Een ouder als 'teambegeleider' laten optreden naast de 'jonge bond', die zich met het technisch/tactische verhaal bezighoudt. Deze teambegeleider regelt alle organisatorische zaken.

Zorg als TC en/of jeugdcommissie regelmatig voor evaluatie.

### Communicatie tussen trainer en begeleider

In het vorige artikel hebben we aangegeven dat het belangrijk is om stap voor stap de kinderen bekend te maken met de accenten die jij ze wilt leren. Dit geldt zowel voor de wedstrijden als voor de trainingen, waarbij opgemerkt dient te worden dat tijdens de trainingen aan de jongere jeugd het accent vooral op techniek dient te worden gelegd, terwijl de begeleider zich veelal bezig houdt met tactische afspraken: wie staat waar (opstelling), wat mag je wel en wat mag je niet doen (regels) en wie doet wat, wanneer en waarom? Toch dienen trainingen en wedstrijden niet los van elkaar gezien te worden. Ondanks het feit dat techniek de hoofdmoot moet vormen tijdens de trainingen, zul je af en toe ook aandacht moeten besteden aan de tactiek, zeker als aan het eind van de training een wedstrijdje wordt gespeeld. Bij het voorbespreken van een wedstrijd is het soms ook niet onverstandig om in te gaan op technische accenten, zeker als die betrekking hebben op de veiligheid: 'Hou je stick laag als je de bal speelt' of 'Als er veel kinderen dicht bij elkaar staan mag je niet slaan, omdat dit te gevaarlijk is en omdat de bal snel wordt weggetikt als je stick in de lucht is'.

Communicatie tussen trainer en begeleider zorgt ervoor dat je de kinderen stap voor stap iets kunt aanleren. Maak hierover dus afspraken. Tevens is het een manier om te laten weten waaraan extra aandacht moet worden besteed tijdens de training.

Hoe kun je deze Communicatie het beste aanpakken?

- Ga af en toe eens bij elkaar kijken. Overleg wat er goed gaat en wat er beter kan.
- Hanteer een plan waarmee je zichtbaar kunt maken wat je op welk moment met de kinderen aan het doen bent. We noemen dit een jaarplan!



## Het jaarplan

In een jaarplan staat aangegeven wat er op welk moment moet worden aangeleerd. Dit kan betrekking hebben op technische kwaliteiten, maar ook op tactische vaardigheden en, vooral bij de jongere jeugd, op spelregels. Een jaarplan komt voort uit een jeugdplan, waarin de doelstellingen en uitgangspunten van het jeugdhockey binnen de vereniging zijn aangegeven. Om ervoor te zorgen dat de kinderen ook daadwerkelijk iets leren is een aantal zaken van belang:

1. De opbouw gaat van makkelijk naar moeilijk. Voorbeeld: individuele afspraken zijn makkelijker dan afspraken voor meertallen. Daarna betrek je meer spelers erbij. Concreet kun je dit dus vertalen naar: vertel eerst een kind hoe het zijn tegenstander moet dekken. Als dat eenmaal goed gaat kun je het leren hoe het moet staan t.o.v. zijn tegenstander als de bal aan de andere kant van het veld is (meer naar de as van het veld toekomen, rugdekking geven aan de medespeler, enz.). Hoe meer kinderen je erin betreft, hoe moeilijker het wordt.
2. Iets leren doe je pas als je kunt herhalen. Zorg er dus voor dat je tijdens een bepaalde periode meerdere malen terugkomt op 6en accent. Je leert ze dus STAP VOOR STAP iets aan, i.p.v. teveel tegelijk.
3. Kijk altijd naar het kind! Als kinderen ergens nog niet aan toe zijn, is het voor hen alleen maar frustrerend om de opdracht iets moeilijker te maken. Liever zien we dat je dan iets langer stil blijft staan bij datgene waar je mee bezig bent.

Tip:

Hou het leuk en uitdagend door steeds op andere manieren hetzelfde te vertellen of aan te bieden. Geef wel heel duidelijk aan wat je van de kinderen verwacht.

### Wat staat er in een jaarplan?

We zouden een jaarplan in twee hoofdstukken kunnen indelen:

#### Hoofdstuk 1: Organisatie en Communicatie

Een aantal afspraken voor het team:

- Afspraken en regelingen voor vervoer bij uitwedstrijden;
- Kledingvoorschriften (ook bij regen en koud weer);
- Afspraken over ontvangst gasten;
- Adressenlijst;
- Bij wie afbellen;
- Enz...



---

## Hoofdstuk 2: Inhoudelijke aspecten

### Training geven

Dit kan betrekking hebben op het training geven, waarbij zowel technische als tactische aspecten worden aangegeven. Hierbij dient te worden opgemerkt dat vooral de aandacht gericht moet zijn op de techniek.

### Coachen/begeleiden

We geven een voorbeeld van een jaarplan, dat gericht is op het begeleiden. Naast technische aandachtspunten zijn tactische afspraken en regelkennis minstens zo belangrijk. Door het maken van duidelijke afspraken met elkaar ben je in staat om op een leuke en veilige manier een wedstrijd te spelen,

Het jaar delen we op in zes periodes (periodisering). Elke periode duurt vier weken. Afhankelijk van het niveau van de groep en het aantal contactmomenten (speel je b.v. een oefenwedstrijdje door de week) kun je meer of minder aanwijzingen geven. Teveel aanwijzingen is niet goed, maar te weinig is ook niet zinvol.

**Voorbeeld van een jaarplan**

Periode	Techniek	Tactiek	Overig
September	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brede stickvoering</li> <li>Laag zitten bij verdedigende 1:1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beginopstelling</li> <li>Wisselbeleid</li> <li>Wat moet je doen op welke positie?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spelregels leren om te kunnen spelen</li> </ul>
Oktober	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bij balbezit (BBZ): bal eerst controleren, dan een vervolgactie/positie van de bal schuin rechts voor je lichaam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie neemt de vrije ballen?</li> <li>Houd het veld groot bij BBZ. Waar moet je staan, hoe loop je vrij, enz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>'Spelregels' t.o.v. je medespelers en tegenstanders (fair play)</li> </ul>
November	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bij niet-balbezit (NBBZ): de techniek van de verd. 1:1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Afspraken over mandekking</li> <li>Afspraken over 'collectief verdedigen'. Wat doen verd. en aanvallers bij verdedigen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Afspraken over randactiviteiten: ranja drinken met de tegenstander, stukjes schrijven in het blaadje, enz.</li> </ul>
Februari	<ul style="list-style-type: none"> <li>Herhalen van alle voorgaande accenten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Herhalen van alle voorgaande accenten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Herhalen</li> </ul>
Maart	<ul style="list-style-type: none"> <li>De techniek van het combineren, zoals het spelen en aannemen van de bal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Afspraken bij BBZ: aansluiten van verdedigers bij de aan-val/hoe loop je vrij/ speel iemand aan die vrij staat/enz.</li> </ul>	
April	<ul style="list-style-type: none"> <li>De techniek van passeertechnieken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Het gebruik van passeertechnieken; wanneer kun je ze toepassen (als je ruimte hebt)</li> <li>Het gebruik van de 'helplijn'. Sluit aan naar de as.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evalueren en vooruitkijken naar het volgende jaar.</li> </ul>

Om inzicht te geven in hoe een jaarplan eruit zou kunnen zien, volgt hier een - mogelijk - jaarplan voor een 6-E team. Wanneer u zo'n team begeleidt, neem dit plan dan niet klakkeloos over, maar kijk naar de mogelijkheden van het team. Misschien kunt u wel meer bereiken, omdat een aantal aangegeven facetten al beheerst wordt. Kijk dus altijd bij het maken van een jaarplan naar het niveau van het kind.

Voor een beschrijving van de technieken en tactische vuistregels verwijs ik graag naar de Shell Jeugdtrainingsmap en het Coach bijdehandje.



## Plaatsbeleid

Door Vincent Leijh

- Duidelijkheid voorop
- Elke week andere plaats
- Doorschuifschema maken
- Rol keeper

Voorbeeld doorschuifschema bij zestal						
Week	Keeper	Linksachter	Rechtsachter	Midden	Linksvoor	Rechtsvoor
1	Speler 1	Speler 2	Speler 3	Speler 4	Speler 5	Speler 6
2	Speler 5	Speler 4	Speler 2	Speler 1	Speler 6	Speler 3
3	Speler 6	Speler 1	Speler 4	Speler 5	Speler 3	Speler 2
4						

Doorschuifschema is

**LA ? RA ? RV ? LV ? K ? M ? LA**

Andere opzet is koppels maken voor twee weken:

Keeper-Midden, Linksachter-Linksvoor, Rechtsachter-Rechtsvoor

Of

Keeper-Midden, Linksachter-Linksvoor, Rechtsachter-Rechtsvoor





## Wisselbeleid

Door Vincent Leijh

Meer spelers dan plaatsen in het veld  
Duidelijkheid

- Joker van de week
- Alleen wisselen in bepaalde linie

**Joker van de week:** 7 spelers bij zestal

### Alle veldspelers worden gewisseld

**0** Beginopstelling met Joker op de bank

? **1e wissel: Joker wordt Linksvoor**

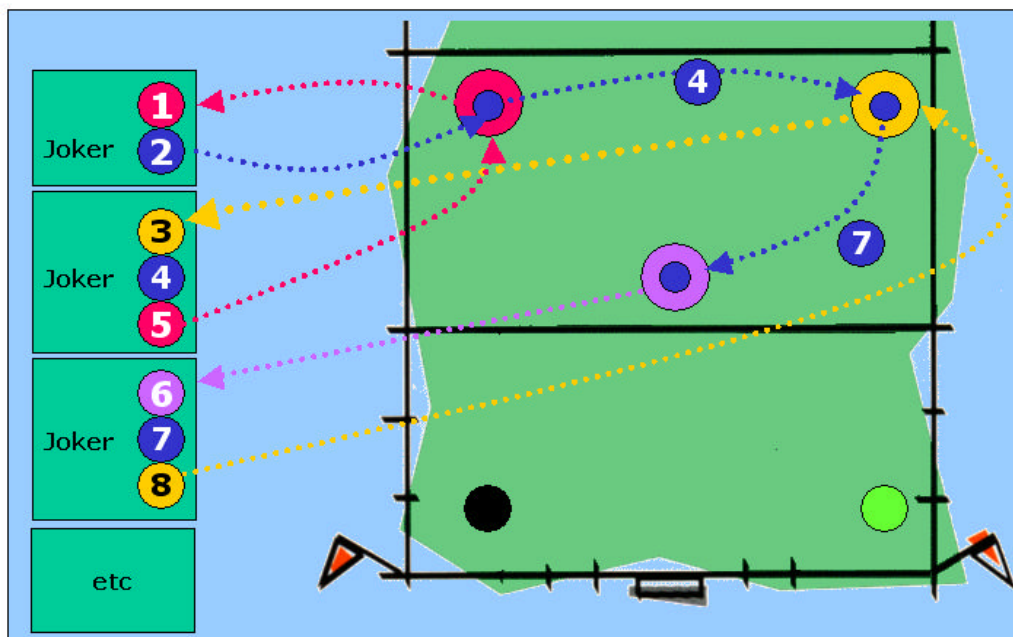
<b>1</b> Linksvoor naar bank	<b>2</b> Joker naar Linksvoor
------------------------------	-------------------------------

? **2e wissel: Joker wordt Rechtsvoor**

<b>3</b> Rechtsvoor naar bank	<b>4</b> Joker van Linksvoor naar Rechtsvoor	<b>5</b> Linksvoor van bank naar eigen plaats
-------------------------------	--	---

? **3e wissel: Joker wordt Middenmid**

<b>6</b> Middenmid naar bank	<b>7</b> Joker van Rechtsvoor naar Middenmid	<b>8</b> Rechtsvoor van bank naar eigen plaats
------------------------------	--	--





### Niet alle veldspelers worden gewisseld

- Speler 7 wisselt alleen in voorhoede of achterhoede
- Speler 7 en midden hebben een duobaan
- Speler 7 wisselt alleen aan rechterkant
- Speler 7 wisselt alleen aan linkerkant

Voorbeeld doorschuifschema voor zestal met zeven spelers:

**LA ? RA ? RV ? LV ? K ? M ? JOKER ? LA**