

# Coach Bijdehandje

Zaalhockey

## Colofon

Koninklijke Nederlandse Hockey Bond  
Postbus 2654  
3430 GB Nieuwegein  
www.knhb.nl

### **Tekst**

Bas Bruin  
Marieke Dijkstra  
Bart van Gaalen  
Rick Mathijssen  
Paul de Ruijter  
Ewout Schröder  
Carel van der Staak

### **Coördinatie**

KNHB

### **Eindredactie**

Woordwif

### **Opmaak**

HEFT. Amsterdam

### **Fotografie**

Koen Suyk

### **Drukwerk**

EMP grafimedia

Eerste druk, november 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 van de uitgever.

*Deze tekst is vanuit praktisch oogpunt geschreven in de mannelijke vorm. Overal waar de term 'spelers' staat vermeld, bedoelen we ook 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, manager en coördinatoren	6
1.2 Gegevens spelers en telefoonboom	8
<b>2 Coachen algemeen</b>	<b>9</b>
2.1 De vijf vuistregels voor effectief coachen	9
2.2 Organisatie en activiteiten bij aanvang van het zaalhockeyseizoen	10
2.3 Observeren en analyseren	11
<b>3 Coachen van een zaalhockeywedstrijd</b>	<b>14</b>
3.1 Vóór de wedstrijd	14
3.2 Tijdens de wedstrijd	16
3.2.1 Wisselbeleid	17
3.2.2 Spelen met een man meer of minder	18
3.2.3 Spelen met zes veldspelers	20
3.3 Na de wedstrijd	22
3.4 Wedstrijdanalyseformulier zaalhockey	23
<b>4 Technieken</b>	<b>25</b>
4.1 Balbezit: technieken per positie	25
4.2 Scoringstechnieken	26
4.3 Niet-balbezit: verdedigingstechnieken	28
4.4 Tips voor het trainen van zaaltechnieken	30
<b>5 Tactieken</b>	<b>31</b>
5.1 Basisspelstelsel in niet-balbezit	31
5.1.1 Dobbelspel-5	31
5.1.2 Mandekking	34
5.1.3 Kerstboom en Huis	34
5.1.4 Coachtips bij omschakelen	36

5.2	Basisspelsysteem in balbezit	37
5.2.1	Keeper-2-2-1 (2-mans opbouw)	37
5.2.2	Keeper-2-1-2 (Dobbelsteen-5)	38
5.2.3	Keeper-3-1-1 (Boot)	39
5.2.4	Coachtips bij omschakelen	40
<b>6</b>	<b>Strafcorner</b>	<b>41</b>
6.1	Strafcorner verdedigend	41
6.2	Strafcorner aanvallend	43
<b>7</b>	<b>Vrije slag aanvallend rond de cirkel</b>	<b>46</b>
<b>8</b>	<b>Coachen van de keeper in de zaal</b>	<b>48</b>
8.1	Aandachtspunten	48
8.2	Keepen op de lijn/techniek	48
8.3	Duel één aanvaller tegen de keeper	49
8.4	Verdedigen van de aanval via de achterlijn	51
8.5	Verdedigen van 2:1 plus de keeper	53
8.6	Coachen door de keeper	54
<b>9</b>	<b>Mentale vaardigheden</b>	<b>58</b>
9.1	Vijf fasen in groepsdynamica	58
9.2	Situationeel leiderschap van de coach	59
9.3	Mentale voorkeuren: een inleiding	61
9.4	Mentale vaardigheden van de speler	64
<b>10</b>	<b>Leeftijdskennmerken</b>	<b>67</b>
<b>11</b>	<b>Sportgezondheid en blessures</b>	<b>69</b>
<b>12</b>	<b>Sportiviteit &amp; Respect</b>	<b>71</b>
<b>13</b>	<b>Legenda</b>	<b>73</b>
Bijlage 1	Begrippenlijst	74
Bijlage 2	Nuttige literatuur en websites	79
Notities		80

## Voorwoord

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

### Handig hulpmiddel

Bent u coach van een jeugdteam dat prestatiegericht zaalhockey speelt? Dan is dit Coach Bijdehandje Zaalhockey een handig hulpmiddel. In dit boekje vindt u overzichtelijk een aantal coachthema's. Deze kunt u gedurende het zaalhockeyseizoen toepassen, afhankelijk van het niveau en de ontwikkeling van uw team en de spelers.

De thema's zijn methodisch opgebouwd, op basis van de spelvisie die uitgaat van drie teamfuncties: balbezit, niet-balbezit en de omschakeling daartussen. Ook aan bod komen de strafcorner, vrije slagen en het keepen in de zaal. U vindt eveneens meer informatie over mentale vaardigheden, sportgezondheid en blessures.

### Ook voor trainers en coördinatoren

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

De KNHB hoopt met deze uitgave een bijdrage te leveren aan de kwaliteitsverbetering van de spelbegeleiding binnen het prestatiegerichte zaalhockey. Meer kwaliteit leidt uiteindelijk tot betere prestaties, maar vooral tot meer plezier. Zowel bij u als coach, trainer en/of trainerscoördinator 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, manager en coördinatoren

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 **manager**:

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E-mail:

Naam **trainerscoördinator**:

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E-mail:

Naam **zaalhockeycoördinator**:

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E-mail:

**Trainingstijden** van mijn team zijn:

**Dag**

**Tijd** van tot uur

**Zaal** adres tel.nr.

**Dag**

**Tijd** van tot uur

**Zaal** adres tel.nr.

**Dag**

**Tijd** van tot uur

**Zaal** adres tel.nr.

## 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:

**Overige belangrijke telefoonnummers:**

1

2

3



## 2 Coachen algemeen

### 2.1 De vijf vuistregels voor effectief coachen

1. **Instrueer team en spelers** volgens een gestructureerd opleidingsplan.  
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 wél 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 om de bal heen.** Dit wil zeggen dat je voornamelijk de spelers zonder bal coacht.
5. Spelers leren door fouten te maken. **Benadruk niet de fout**, maar instrueer als coach door oplossingen aan te bieden. Tijdens de wedstrijd is de interchange hiervoor een uitstekend middel.

#### 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 zaalhockeyseizoen

- Vul de gegevens in van coach, trainer, manager, coördinatoren, trainingstijd en spelers (pagina 6, 7 en 8).
- Plan een eerste kennismakingsmoment met de trainer en indien nodig met de zaalhockeycoördinator.
- Bekijk de website van de vereniging.
- Stel u op de hoogte van het jeugdplan inzake zaalhockey, ook wat betreft het invalbeleid.
- Plan een kennismakingsmoment met de trainer en de ouders.
- Stel u op de hoogte van eventuele aandoeningen (migraine, suikerziekte), medicijngebruik en de blessuregeschiedenis van de spelers.
- Maak werkafspraken met de ouders en de 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 balken neerleggen en opruimen).
  - Positief stimuleren; binnen en buiten het veld.
  - (Wedstrijd)resultaat staat niet centraal.
  - Speltechnische zaken bepaalt de coach.
  - Wisselbeleid is de verantwoordelijkheid van de coach.
  - Afspraken over gele kaarten.
  - De rol van de keeper (zie ook hoofdstuk 8).
  - Bijzondere activiteiten.
  - Rijschema.
  - Bescherming: scheenbeschermers, bitjes en handschoentjes.
  - Uitrusting: stick, kleding en schoeisel.
  - Sieraden en haarspelden.
- Maak een planning voor het zaalhockeyseizoen met daarin onder andere:
  - Coach- en bijscholingsbijeenkomsten, georganiseerd door de vereniging/coördinatoren en de KNHB Academie.
  - Wedstrijdschema.
  - Vakantie (Kerst, Nieuwjaar).
  - Verjaardagen.
  - Zaalhockeytoernooi.
  - Beoordelings- c.q. evaluatiemomenten.

- (Eventueel) selectiemoment.
- Teamactiviteiten/afroedende activiteit aan het einde van het zaalhockeyseizoen.

### 2.3 Observeren en analyseren

Het is belangrijk dat je als trainer/coach in staat bent om effectief te observeren en te analyseren. Het spel in de zaal golft snel op en neer. Het is dus zaak om je te oefenen in het adequaat en snel nemen van beslissingen.

Het is onmogelijk om alles te zien. Je moet als trainer/coach selectief leren kijken. Doel daarvan is:

- Komen tot een spelverbetering.
- Vergelijken van een training met de wedstrijd en omgekeerd.
- Aanpassen van oefenstof en maken van een planning (c.q. een spelplan).
- Een verandering aanbrengen in de methodiek van training en/of coaching.

Een effectief middel om selectief te observeren en te analyseren is de geleidingentheorie. Hierbij deel je een technische vaardigheid of een tactische situatie op in opeenvolgende onderdelen (geledingen), die je stuk voor stuk bekijkt. Dit biedt een 'kijkkader' als hulpmiddel. Op basis hiervan kun je als trainer/coach je spelers effectiever analyseren, met als doel: verbetering van technische/tactische vaardigheden.

Kenmerken van de geleidingentheorie:

- De geleidingen gelden voor iedere speler.
- De onderdelen vormen met elkaar de gehele beweging.
- Elk onderdeel is gelijkwaardig voor het resultaat.
- De onderdelen overlappen elkaar niet, maar volgen elkaar op.
- De onderdelen verhouden zich in een bepaalde mate tot elkaar.

Effectief trainen/coachen betekent dan: elk onderdeel omschrijven in termen van waarneembaar/zichtbaar gedrag. Doe dit in zinnen met een werkwoord en een zelfstandig naamwoord.

Voorbeelden daarvan zijn:

- De stick beweegt...
- De bal ligt...

- De voeten staan...
- De armen zijn...

#### Voorbeeld voor een technische vaardigheid

Als trainer/coach kun je de geleidingentheorie gebruiken om te observeren en te analyseren hoe een speler een techniek uitvoert.

- Stap 1: hoe (be)noem ik de techniek (bijvoorbeeld de push)?
- Stap 2: waar kijk ik naar?
- Stap 3: hoe deel ik deze technische uitvoering in? Wat zijn de elkaar opvolgende onderdelen?
- Stap 4: op welke wijze kan ik als trainer/coach ingrijpen?

Het uiteindelijke doel is dat de speler zich bewust wordt van zijn technische uitvoering (motorische activiteit).

#### Voorbeeld voor een tactische situatie

Bij het uitverdedigen wil je als team de bal vanuit de rechtsachter via de middenmidden naar de voorspelers krijgen, zodat de bal op het doel kan worden gespeeld.

Beschrijving	Accent	Aanwijzing
Positie van de spelers	Breedte/diepte	Speler vergroot/ verkleint afstand
Passtechniek(en)	Vlak/hard/zuiver	Speler heeft externe focus
Looplijn(en)	Passruimte openen	Tijd versus ruimte
Besluitvorming	Techniekeuze/ mate van risico	Je kijkt vooraf
Druk van tegenstander	Taakgericht blijven	Je kijkt vooraf
Samenhang linie(s)	Geven van lead	Speler heeft oogcontact
Veldbezetting	Aansluiting	Vul de guardpositie in

Vraag je hierbij af bij welke geleiding, op welk moment en op welke wijze je als trainer/coach kunt interveniëren (ingrijpen).

### Niveau van spelers en team

Er is altijd sprake van een mate van lukken of mislukken bij het uitvoeren van een technische vaardigheid, in relatie tot een tactische situatie. Onderstaande indeling kan helpen bij het inschatten van het niveau van de speler(s) en/of het team.

- Niveau 1: de activiteit lukt prima; het bewegingsprobleem (technisch of tactisch) wordt op eigen wijze opgelost.
- Niveau 2: de activiteit lukt bijna altijd op een snelle en efficiënte wijze.
- Niveau 3: de activiteit lukt vaker wel dan niet, maar er is spanning tussen lukken en mislukken.
- Niveau 4: de activiteit lukt vaker niet dan wel; er mislukt te veel.

Op deze manier leer je als trainer/coach gericht(er) te kijken naar een speler, een linie en/of een team. Zo kun je tot verbeteringen komen bij jouw eigen team. Het is tevens een goed hulpmiddel bij het gericht analyseren van de tegenstander.

## 3 Coachen van een zaalhokeywedstrijd

### 3.1 Vóór de wedstrijd

- Start de wedstrijddag bij het verzamelen met een kort individueel gesprekje met alle spelers. Zo kun je zien 'hoe de koppen staan'. Inventariseer eventuele blessures en controleer de attributen (waterflessen, ballen, EHBO-koffer, tas voor waardevolle spullen, tekenbord).

*Niet doen:* alleen de belangrijke spelers aandacht geven of je gesprekken altijd bij deze spelers starten.

- Houd een teambespreking van (maximaal) 15 minuten.
  - Behandel tijdens de bespreking twee tactische onderwerpen: één voor balbezit (opbouw en aanval) en één voor niet-balbezit (verdedigen).
  - Verdeel deze onderwerpen als er twee coaches zijn.
  - Zorg dat de onderwerpen aansluiten bij wat er die week is getraind.
  - Is het team bekend met de onderwerpen en beheersen de spelers deze grotendeels? Dan kun je als coach ook ervoor kiezen om een speler uitleg te laten geven.
  - Bespreek altijd de verdedigende en aanvallende strafcorner - en eventueel de strafbal en vrije slagen.
  - Maak tijdens de bespreking gebruik van tekeningen (met stift en/of magneten). Kortom, visualiseer!
  - Geef de opstelling. Maak hierbij een keuze of je dit aan het begin of aan het einde van de bespreking doet.
  - Rond de teambespreking af met een positieve peptalk; doel is een combinatie van ontspanning en concentratie.
  - Geef tot slot iedere speler twee individuele opdrachten, die ook weer betrekking hebben op beide onderwerpen. Dit kun je overigens ook tijdens de warming-up doen.

*Niet doen:* iedere keer nieuwe onderwerpen bespreken, of onderwerpen die niet zijn getraind.

- Straal rust en vertrouwen uit.

*Niet doen:* doorslaan naar onderschatting, of omgekeerd: overschatting van de tegenstander.

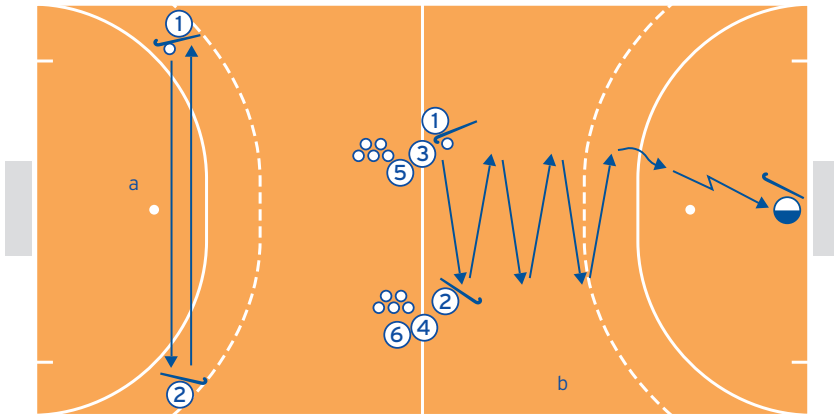
- Zorg voor een goede warming-up.

Bij zaalhockey rust er vaak nog een taboe op het doen van een warming-up. Soms is er weinig ruimte in en rond de zaal - of er is weinig tijd voor aanvang van de wedstrijd. Het is echter van groot belang om een goede warming-up te doen. Zaalhockey is immers een snel en intensief spel, dat fysiek veel vraagt van de spelers. Neem dan ook minimaal 10 minuten de tijd voor de warming-up zonder bal en stick.

*Niet doen:* zonder enige warming-up aan de wedstrijd beginnen.

Voorbeeld van een warming-up:

- Zoek een plek waar de spelers de ruimte hebben. Kan dit niet in de zaal? Doe het dan desnoods buiten.
- Begin met warmlopen in een rustig tempo. Voeg gaandeweg hakken-billen, zijwaarts lopen en bijvoorbeeld een kruispas toe. Eindig met wat korte sprintjes, die beginnen met eerst de grond aantikken. Dit omdat spelers met zaalhockey vaak zeer diep door de knieën gaan.
- Vervolg de warming-up in de zaal door enkele minuten statisch in tweetallen over te spelen. Zie tekening 1a/linkerkant: wit-1 pusht de bal naar wit-2 en v.v.
- Ga daarna over op een dynamische vorm. Zie tekening 1b/rechterkant: maak twee rijtjes naast elkaar op de middenlijn, verzamel de ballen aan beide kanten. Loop met twee spelers richting het doel en pass de bal naar elkaar. Op kop cirkel afronden op het doel. Hierbij kunnen de spelers verschillende passtechnieken oefenen, zoals de push met de forehand/backhand, de sleppush en de korte duw-/steekpush. Oefen daarbij zowel de backhand- als de forehandaanname. Laat daarbij - afhankelijk van het niveau van de spelers - een hoge en een lage aanname aan bod komen.
- Eindig met een afrondvorm richting doel, of met het oefenen van de strafcorner aanvallend.



Tekening 1: warming-up-vormen

### 3.2 Tijdens de wedstrijd

- Coach de spelers die niet aan de bal zijn. Realiseer je dat spelers die in balbezit zijn moeilijk of niet bereikbaar zijn. Zij kunnen onrustig worden of zelfs geïrriteerd raken, wanneer ze tijdens een actie worden gecoacht.

*Niet doen:* voorzeggen, dat wil zeggen: spelers aan de bal toeroepen welke actie zij moeten maken.

- Geef positieve aanwijzingen van twee typen: stimulerend en instruerend.

*Niet doen:* in woord of gebaar laten merken dat een actie niet goed was.

- Instrueer vooral tijdens het wisselen (de interchange) en tijdens de rust.
  - Kom terug op de afspraken die voor de wedstrijd zijn gemaakt over de twee onderwerpen. Geef hier feedback over.
  - Wijs vooral op de goede momenten en situaties.
  - Geef spelers concrete oplossingen.
  - Bespreek in de rust weer kort de aanvallende en verdedigende strafcorner.
  - Eindig de bespreking in de rust ook weer met een positieve peptalk.



*Niet doen:* je energie tijdens de wedstrijd steken in (beïnvloeding van) de arbitrage. Als coach heb je een voorbeeldfunctie!

### 3.2.1 Wisselbeleid

In de zaal geldt - net als op het veld - de interchange-regel. Het is dus toegestaan om onbeperkt te wisselen. Nu is het vaak lastig om te bepalen met hoeveel mensen je het zaalhockeyseizoen ingaat. Meestal bestaat een veldteam uit veertien tot zestien spelers (vanaf de D'tjes). In de zaal speel je maar met zes spelers: vijf veldspelers en één keeper of zes veldspelers. Ga je met het hele veldteam zaalhockeyen? Dan zal iedereen maar heel weinig aan spelen toekomen.

Er zijn de volgende mogelijkheden:

- Het team is geen prestatieteam, maar een tweede of derde team dat vooral voor de lol speelt. In dat geval is het verstandig om met het hele team te zaalhockeyen. Zo komt iedereen aan spelen toe en deelt iedereen in het plezier. Wel is het slim om bijvoorbeeld elke week - afhankelijk van de grootte van het team - een paar spelers niet mee te laten doen. Hiervoor maak je vooraf een duidelijk schema.
- Het team is een prestatieteam, maar in een jonge leeftijdscategorie. In dit geval is het nog steeds het verstandigst om iedereen te laten zaalhockeyen. Alle kinderen moeten het leren en voor hun opleiding is het belangrijk dat ze zaalhockeyen. Maak een schema, zodat duidelijk is wanneer wie zeker mee doet. Vindt het team winnen heel belangrijk? Dan kun je ervoor zorgen dat de beste drie spelers altijd spelen.
- Het team is een prestatieteam, in de C-leeftijd of ouder. In dit geval gaat het erom dat je als coach de beste zaalspelers selecteert. Je kiest bijvoorbeeld voor één keeper en negen à tien spelers. Zo heb je de beste zaalspelers in je team, die zich weer verder kunnen ontwikkelen. Bovendien is de kans op presteren vele malen groter.

#### Wisselen tijdens de wedstrijd

Tijdens de wedstrijd is het belangrijk om goed in de gaten te houden hoe iedereen zich voelt. Worden spelers moe of drinken ze te weinig? Dan is er altijd een afname van prestatie! Zorg daarom voor genoeg water op de bank. Als je het lastig vindt in te schatten of iemand moe wordt, dan kun je dit altijd vragen.

Er zijn meerdere manieren van wisselen:

- Een wedstrijd duurt meestal 2x20 minuten. Het is mogelijk om twee verschillende teams te maken (team 1 en team 2). Team 1 start de wedstrijd. Na 10 minuten spelen wissel je het hele team (exclusief de keeper) en komt team 2 binnen de lijnen.
- De tweede mogelijkheid is om te starten met je sterkste spelers. Je wilt je beste spelers zo lang mogelijk in het veld laten staan. Wissel alleen op het moment dat iemand minder presteert of bijvoorbeeld moe wordt.
- Uiteraard moet je als coach ook wisselen als een speler zich niet gedraagt richting scheidsrechter, medespelers, publiek of zelfs zichzelf.

Bovengenoemde opties kunnen voor de coach een goede richtlijn zijn. Het is altijd belangrijk om deze opties af te stemmen met de club en het team. Zo kom je tot een manier van wisselen en selecteren die het best bij het team past.

### 3.2.2 Spelen met een man meer of minder

In het zaalhockey kan het gebeuren dat je met een man meer of met een man minder komt te staan, door bijvoorbeeld een gele kaart. Op dat moment is het van belang dat je als coach ingrijpt. In topzaalhockey gaat het om het adequaat kunnen aanpassen aan de situatie. De coach die dat het snelst doet met zijn team, heeft de grootste kans om te winnen. Zeker als beide teams kwalitatief ongeveer even sterk zijn.

#### Spelen met een man meer

Op het moment dat de tegenstander een gele kaart krijgt en met een man minder komt te staan, is een aantal dingen belangrijk:

- Wat is de score in de wedstrijd?
- Hoe lang duurt de wedstrijd nog?
- Spelen we nog een wedstrijd vandaag?

Coachtips:

- Duurt de wedstrijd niet lang meer en verdedig je een voorsprong? Dan hoeft je als coach mogelijk niet zo veel meer te doen. In dat geval coach je je spelers dat ze de bal in de ploeg houden en geen gekke dingen doen.
- Is het van belang om (meer) doelpunten te maken? Grijp dan in als coach. De tegenstander heeft een man minder en zal waarschijnlijk wat zakken om de ruimtes klein te houden. Het is dan belangrijk om in balbezit het veld groot

te houden en twee spelers diep te zetten. Zo kan de tegenstander minder goed druk op de bal krijgen en ben je het moeilijkst te verdedigen. Daarnaast is het van belang om de man-meersituatie uit te spelen. Dit doe je niet door veel te soleren, maar juist door een hoog baltempo te hanteren. In niet-balbezit zorg je als coach dat jouw team een hoge druk zet. Dat wil zeggen dat er - vanaf het moment dat de bal rolt - druk op de bal moet zijn.

- Help het team door heel enthousiast te coachen en je ploeg naar voren te sturen.
- Zeg niets voor aan iemand die de bal heeft.
- In niet-balbezit is het altijd goed om het druk zetten op de bal te stimuleren. De tegenstander kan hiervan wat onder de indruk zijn, terwijl je eigen ploeg vleugels kan krijgen.

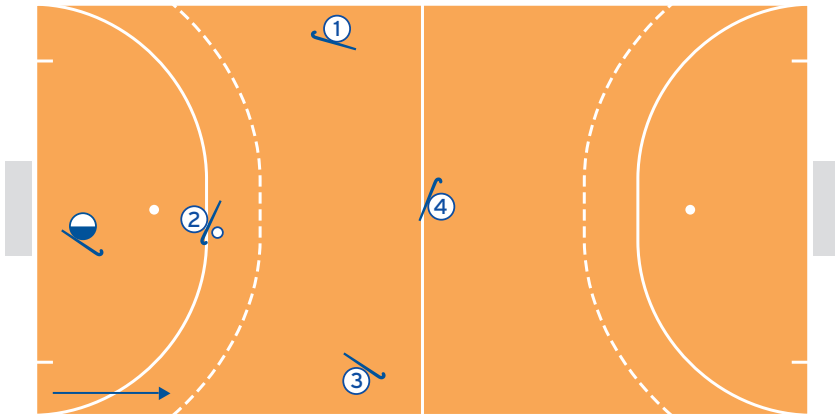
### **Spelen met een man minder**

Kom je met een man minder op het veld te staan? Dan is het belangrijk om een aantal zaken te weten:

- Wat is de actuele score?
- Hoe lang duurt de wedstrijd nog?
- Wat is de stand in de competitie of het toernooi?

Coachtips:

- Is het van belang om (meer) doelpunten te maken? Bijvoorbeeld bij een achterstand en nog maar een paar minuten op de klok? Dan is het van belang om je spelers te coachen dat ze aanvallend blijven spelen. Je zult als coach moeten inschatten of die kans groter is door druk te zetten - of toch door de ruimtes klein te houden en via een goede counter te scoren.
- Verdedig je een voorsprong? Dan is het zaak om de ruimtes heel klein te houden en de as van het veld dicht te zetten. In balbezit verdedig je dan bijvoorbeeld uit in een ruit (zie tekening 2). Je coacht je spelers dat zij de bal goed vasthouden en het spel vertragen. Dit om tijd te winnen. Daarnaast wil je misschien je meest creatieve en handige speler aan de bal. Misschien kan deze speler iets forceren uit de counter, want de tegenstander zal alles of niets spelen. Als coach is het tevens belangrijk dat je rust uitstraalt.



Tekening 2: driemansopbouw in balbezit: keeper-3-1 (ruit)

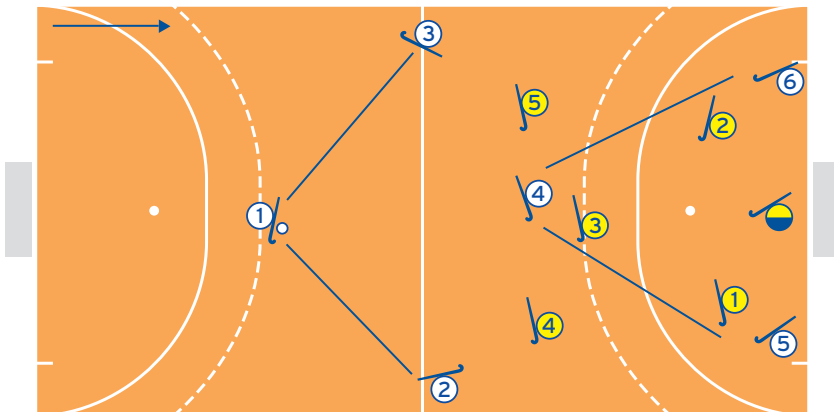
### 3.2.3 Spelen met zes veldspelers

In het zaalhockey is het gebruikelijk om met vijf veldspelers en een keeper te spelen. Maar ook het spelen met zes veldspelers kan een zeer effectieve speelwijze zijn. Wanneer wissel je als coach de keeper en kies je ervoor om met zes veldspelers te gaan spelen?

Een goed moment is als je achterstaat en veel druk wilt uitoefenen op de tegenstander. Zo kun je de kans op het afpakken van de bal vergroten. Bovendien creëer je een man-meersituatie.

Coachtips:

- Zorg er te allen tijde voor dat het baltempo hoog blijft. Zo kan jouw team maximaal gebruikmaken van de extra veldspeler.
- Zorg dat in balbezit in elk geval twee spelers diep blijven, om zo een doelmkans af te dwingen. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om in twee V's op te bouwen (zie tekening 3).



Tekening 3: opbouw in balbezit met zes veldspelers - twee V's

### Keeper eruit, borst vooruit

Hierbij een voorbeeld uit de praktijk van coach Rick Mathijssen van Hurley JA1, tijdens een play-offduel tegen Jongens A1 van Amsterdam.

*"Ik koos in het verleden vaak voor het wisselen van mijn keeper, omdat ik wist dat we daarop getraind hadden en het team er een boost van kreeg. We zagen dit als een mogelijkheid om met veel energie druk te zetten en een hoog baltempo te spelen. Ik wist dat mijn team het beste was als ze alles of niets gingen spelen. Dit zie je vaak, omdat spelers dan niet meer hoeven na te denken en alleen maar met energie hoeven te smijten. Zelf koos ik er vaak pas voor om mijn keeper te wisselen op het moment dat we achterstonden en er niet lang meer te spelen was.*

*Een aantal jaar terug (seizoen 2006-2007) speelde ik met Hurley JA1 in de play-offs tegen Amsterdam JA1. We stonden met één doelpunt achter en kregen een gele kaart; 2 minuten met een man minder. Onze vaste afspraak was om nu op te bouwen in een ruit (tekening 2) en in de organisatie bij niet-balbezit in een ruit op de eigen helft te staan. Ik had verwacht dat Amsterdam nu een hoge druk zou neerzetten met vijf veldspelers en eventueel een opbouw in een V (tekening 3). Maar wat deed de coach van de tegenstander? Hij haalde direct zijn keeper eruit en zette er een extra speler in. We speelden nu dus met twee man minder. Wij werden hier zo door verrast dat we alleen al mentaal een tik kregen. Je zag de jongens van Amsterdam met de borst naar voren en de jongens van Hurley met de koppen naar beneden. Uiteindelijk kostte het ons de wedstrijd, want Amsterdam scoorde tweemaal in 2 minuten."*

### 3.3 Na de wedstrijd

- Bedank de scheidsrechters en coach van de tegenpartij. Maak vervolgens het wedstrijdformulier in orde.

*Niet doen:* direct met scheidsrechters in discussie gaan.

- Laat - zeker bij verlies - de eerste emoties bekoelen.

*Niet doen:* direct een geëmotioneerde speler aanspreken.

- Benadruk de goede situaties en momenten waarop het team de afspraken goed heeft uitgevoerd. Zoek samen met de spelers naar oplossingen voor eventuele problemen. Maak de spelers hier medeverantwoordelijk voor, onder meer door vragen te stellen. Geef alle spelers individueel een compliment; dat kan op speltechnisch gebied zijn, maar ook op sociaal gebied. Leer de spelers tevens om te gaan met winst en verlies.

*Niet doen:* de wedstrijd beoordelen op het (eind)resultaat/de uitslag. En voorkom dat je alleen of eerst de opvallende spelers complimenteert: alle spelers zijn even belangrijk voor een coach!

- De zaalhockeycompetitie wordt vaak ingedeeld met twee wedstrijden van 2x20 minuten op één dag. Dit is behoorlijk pittig, dus het is belangrijk om hier als coach rekening mee te houden. Zorg ervoor dat de spelers goed drinken als ze gewisseld worden en dat zij tussen de wedstrijden in echt rusten.

*Niet doen:* de rust tussen de wedstrijden gebruiken om de spelers te overladen met informatie van de gespeelde wedstrijd.

Coachtips:

- Houd als coach - bij meer wedstrijden op één dag - rekening met je wisselschema.
- Kijk wat de belangrijkste wedstrijd van de dag is; je wilt dat jouw beste spelers zo lang mogelijk kunnen spelen in de moeilijkste wedstrijd.
- Zorg ervoor dat de betere spelers wat meer rust hebben in de minder moeilijke wedstrijd.

### 3.4 Wedstrijdanalyseformulier zaalhockey

Het wedstrijdanalyseformulier zaalhockey op de volgende pagina kunt u ook terugvinden op [www.knhb.nl](http://www.knhb.nl), onder het menu 'KNHB Academie > Materialenbank'.

Wedstrijd

Datum

*Opstelling team 1*

*Opstelling team 2*

K =

K =

Wissels:

Wissels:

**Voorbespreking:**

**Analyse tegenstander:**

Onderwerp 1: Balbezit - opbouw

Balbezit:

Onderwerp 2: Niet-balbezit - verdedigen

Onderwerp 3: - Strafcorner verdedigend  
- Strafcorner aanvallend

Persoonlijke opdrachten

Niet-balbezit:

**Rustbespreking:**

Strafcorner aanvallend:

Onderwerp 1: Balbezit - opbouw

Onderwerp 2: Niet-balbezit - verdedigen

Onderwerp 3: Strafcorner

Strafcorner verdedigend:

Persoonlijke opdrachten:

**Uitslag:**

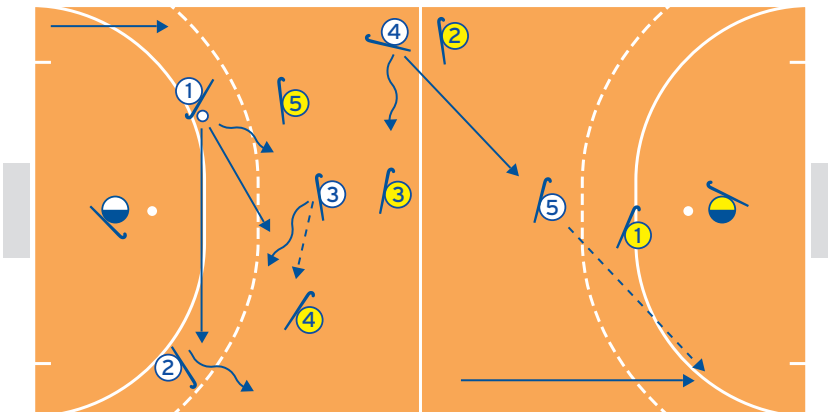
**Nabespreking 1:**

**2:**



## 4 Technieken

### 4.1 Balbezit: technieken per positie



Tekening 4: technieken per positie

#### Linksachter (wit-1)

- Lage backhandaanname.
- Aanname in beweging naar de as.
- One-touch via de linkerbalk op pass van wit-2.
- Lange en korte pass via de balk of diagonaal naar de rechtsvoor (wit-5).

#### Rechtsachter (wit-2)

- Forehandaanname: uit het duel aannemen (in achterwaartse richting).
- Forehandaanname in beweging, bij pass van wit-1 over de backhand van de linksvoor (geel-4).
- Passeeractie met een drag.
- One-touch via de rechterbalk.
- Lange pass via de rechterbalk.
- Korte pass met schijn naar de midden-midden (wit-3) in de as.

#### Midden-midden (wit-3)

- Sterk in beweging aannemen (gesloten).
- Hoge of lage backhandaanname van een diagonale pass van de linksachter (wit-1).

- Passeeractie met een drag.
- Pass uit de loop.
- One-touch breed of terug op de achterspelers.

#### **Linksvoor (wit-4)**

- Sterk in beweging aannemen (gesloten).
- Aannee bij de linkerbalk in stilstand, met voetenstand open richting het aanvallende doel.
- Passeeractie met een drag.
- Pass uit de loop.
- One-touch breed/diep of terug op de achterspelers.

#### **Rechtsvoor (wit-5)**

- Sterk in beweging aannemen (gesloten).
- Hoge of lage backhandaanname van een diagonale pass van de rechtsachter via de linkerbalk.
- Passeeractie met een drag.
- Pass uit de loop.
- One-touch breed of terug op opkomende spelers.

## **4.2 Scoringstechnieken**

### **Scoringsopties op links**

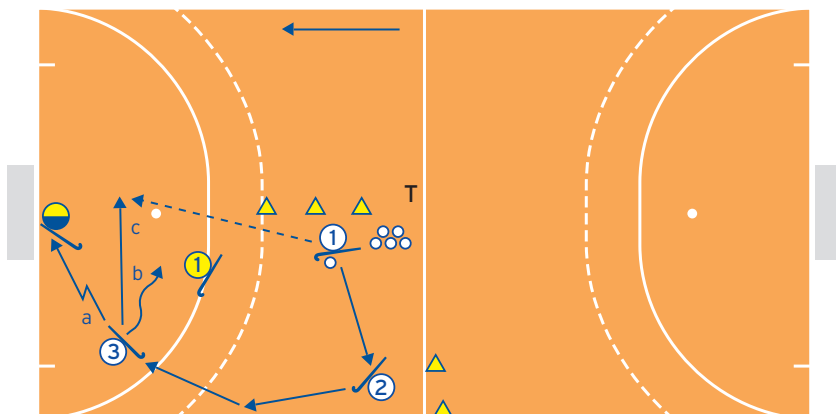
Wit-2 neemt de bal in stilstand aan en speelt vervolgens rechtstreeks of via de balk naar wit-3 (zie tekening 5). Wit-3 heeft de volgende opties:

- Met open voetenstand richting doel staan en scoren (one-touch of maximaal twee keer raken).
- De bal met open voetenstand in beweging aannemen en scoren met een push uit de loop.
- Met open voetenstand staan en de bal breed spelen of naar de tweede paal op de doorgelopen wit-1 (one-touch of maximaal twee keer raken).

Aandachtspunten:

- De optimale positie van wit-3 is zo ver mogelijk van achterlijn en balk af. Dit vergroot de scoringshoek en de ruimte om een actie over backhand of forehand van de tegenstander te maken.
- Open voetenstand zorgt voor meer overzicht naar het aanvallende doel en de tegenstanders.

- Variatie: verdediger geel-1 start op rand cirkel. Als geel-1 de bal onderschept, kan hij scoren tussen de gele pylonen op de middenlijn.



Tekening 5: scoringsopties op links

### Scoringsopties op rechts

Wit-2 neemt de bal in stilstand aan en speelt vervolgens rechtstreeks of via de balk naar wit-3. Wit-3 heeft de volgende opties (zie tekening 6):

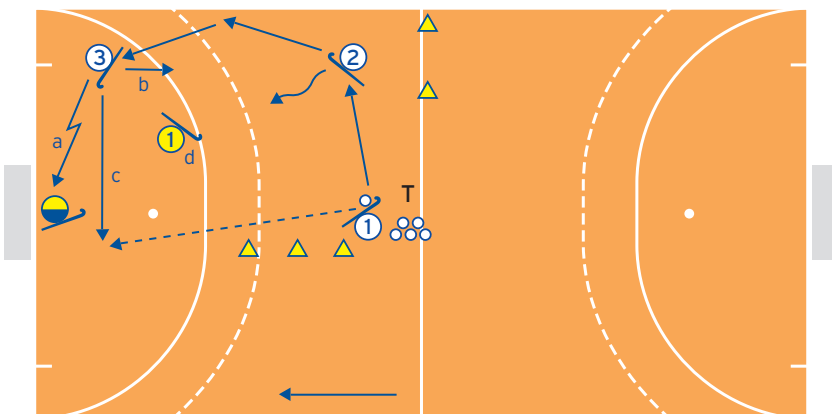
- Met open voetenstand richting doel staan en scoren (one-touch of maximaal twee keer raken).
- De bal loodrecht terugspelen op steunspeler wit-2, die altijd in de guardpositie aanspeelbaar is.
- Met open voetenstand staan en de bal breed spelen naar wit-1, die altijd de tweede paal bezet.

Als wit-2 met de bal oploopt, heeft hij de volgende opties:

- Wit-2 heeft dreiging richting het doel.
- Wit-2 kan scoren uit de loop.
- Wit-2 kan wit-1 breed inspelen, richting de tweede paal spelen, als wit-1 richting linkerpaal loopt.
- Wit-2 kan via de balk wit-3 inspelen. Wit-3 kan direct scoren of de bal breed spelen op de doorgelopen wit-1 bij de tweede paal (c).

Beide oefeningen (scoren op links en scoren op rechts) kun je als trainer op verschillende manieren uitbreiden.

- Zet een verdediger (geel-1) in de cirkel voor een 2:1. Wit-2 en wit-3 doen mee; wit-2 mag ook oplopen (veld afbakenen). Positie geel-1 in tekening 6 (= optie d).
- Zet een verdediger (geel-1) in de cirkel voor een 3:1. Wit-1 mag ook oplopen (veld afbakenen). Laat spelers altijd op verschillende hoogtes starten/positie kiezen.
- Na het afpakken van de bal in het duel of na een interceptie kan geel-1 scoren in het doel op middenlijn (gele pylonen). De aanvallers zetten in dit geval meteen druk op de balbezitter. Accent ligt dan op de omschakeling en op medespelers (wit) die met de stick laag doorstappen op de balbezittende speler (geel-1).
- Breng als trainer na een doelpunt nog een tweede bal in.



Tekening 6: scoringsopties op rechts

### 4.3 Niet-balbezit: verdedigingstechnieken

#### Duel 1:1 (tekening 7a/7b)

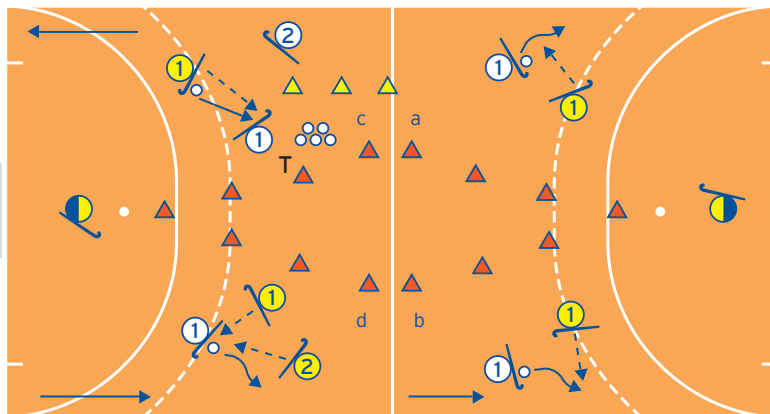
- Verdedig frontaal tussen de balbezitter (wit-1) en het doel (rechterschouder tegenover rechterschouder). Linkervoet voor en dwing de tegenstander naar jouw forehandkant.
- Aan de rechterkant van het veld begeleid je de tegenstander langs de balk (zie tekening 7a). De tegenstander mag niet meer naar binnen draaien.
- Aan de linkerkant van het veld verdedig je op je forehand, waarbij je de balk als 'zijlijn' gebruikt. Dwing de aanvaller (wit-1) langs de balk, om vervolgens de bal met een (lage) backhandblok te veroveren (zie tekening 7b).
- Is de tegenstander op snelheid? Loop dan eerst in dezelfde richting op dezelfde snelheid mee. De afstand is zo dat je net bij de bal kunt.

### Duel 1:2 (tekening 7c/7d)

- Geel-1 speelt wit-1 in, waarna geel-1 druk zet (zie tekening 7c). Pakt geel-1 de bal, dan scoort hij door tussen de pylonen en de balk over de middenlijn te drijven. Voor wit wordt het een 2:1 richting doel.
- Bij een duel met een aanvaller tegen twee verdedigers houd je bij balverlies druk op de bal. In een 1:2 bij de balk zet de binnenste speler (geel-1) als eerste druk. De medespeler (geel-2), achter de speler die druk op de bal geeft, stapt mee en komt eventueel voorbij geel-1 (zie tekening 7d).
- Beide verdedigers stappen laag door; beiden houden de stick op de forehand.
- De achterste speler laat door middel van coaching weten dat hij rugdekking geeft (geef als trainer twee of drie concrete voorbeelden van deze coaching).
- Bij het geven van druk is het belangrijk om in een gecontroleerde beweging naar de bal te gaan. Heeft de tegenstander geen tempo meer in het spel? Dan stapt de niet-balbezitter geel-1 snel richting de bal om druk te zetten (doorverdedigen). Zo kun je als verdedigende partij de afspeelruimte klein maken.
- De keeper doet actief mee om het doel te verkleinen.

### Variaties:

- Maak als trainer het veld groter als het goed gaat.
- Speel als trainer een tweede bal naar geel-1. Het wordt dan een 1:2 in de cirkel; geel-1 tegen wit-1 en wit-2.
- Speel als trainer een tweede (en derde) bal naar wit-1 of wit-2. Het wordt dan 2:1 in de cirkel; wit-1 en wit-2 tegen geel-1.



Tekening 7 (a+b+c+d): trainen van verdedigingstechnieken

#### 4.4. Tips voor het trainen van zaaltechnieken

##### Algemene trainingstips

- Wees als trainer op tijd aanwezig voor de training. Zo kun je de trainingslocatie verkennen, materialen op orde maken en oefeningen doorspreken met de assistent-trainer.
- Maak creatief gebruik van de geringe trainingstijd. Als JB2 en MA2 allebei 1 uur hebben, kunnen zij in dat uur elk een half uur technieken/tactieken trainen, om daarna elk een half uur partij op hun eigen halve veld te spelen.
- Besteed iedere training minimaal 10 minuten aandacht aan de aanvallende strafcorner.
- Zet een oefening (als je over een heel veld beschikt) altijd over twee kanten uit en denk na over welke spelers met elkaar oefenen. Train altijd wedstrijd-situatief!
- Laat alle spelers alle oefeningen doen; aanvallers moeten ook verdedigen.
- Leg alle oefeningen uit middels het 'plaatje-praatje-daadje'-principe, oftewel: show & go. Benoem welke technieken per positie getraind worden.
- Geef veel positieve feedback.
- Geef concrete tips tijdens een korte uitleg.
- Herhaal oefeningen.
- Laat spelers meehelpen bij het verzamelen van ballen. Twee tips:
  - Laat iedere speler vijf ballen in zijn shirt meenemen.
  - Leg een hoepel/korf neer, waar spelers de ballen in kunnen verzamelen.

##### Specifieke trainingstips

- Het sterk, gesloten aannemen in beweging is een item dat je in de zaal goed en veel moet trainen. Hierbij neemt de speler de bal goed voor zich aan, waarbij hij zich sterk maakt door laag door te bewegen.
- Bij een open, hoge backhandaanname ligt de bal voorbij de speler.
- Bij een gesloten backhandaanname neemt de speler de bal voor zich aan, waarbij hij de stick in één of twee handen vasthoudt.
- Bij een pass uit de loop houdt de speler de bal aan de stick, waarna hij deze wegduwt.
- Bij een one-touch pass zit de speler laag, waarna hij de bal speelt met dat deel van de stick waar het merkteken zit.
- Elke passeerbeweging moet breed worden uitgevoerd.
- Na elke passeerbeweging vindt een versnelling plaats, waarbij de speler overzicht houdt.

## 5 Tactieken

### 5.1 Basisspelsysteem in niet-balbezit

Hieronder komen verschillende basisspelsystemen in niet-balbezit aan bod. Bij een beginnend zaal hockeyteam kan het beste gekozen worden voor één of twee systemen: een full court press en een half court press in Dobbelsteen-5. Of een full court press in Dobbelsteen-5 en daarnaast mandekking. Beheerst het team twee systemen volledig, dan kan een derde systeem toegevoegd worden. Maar bedenk: beter één systeem goed beheersen dan twee systemen half.

#### 5.1.1 Dobbelsteen-5

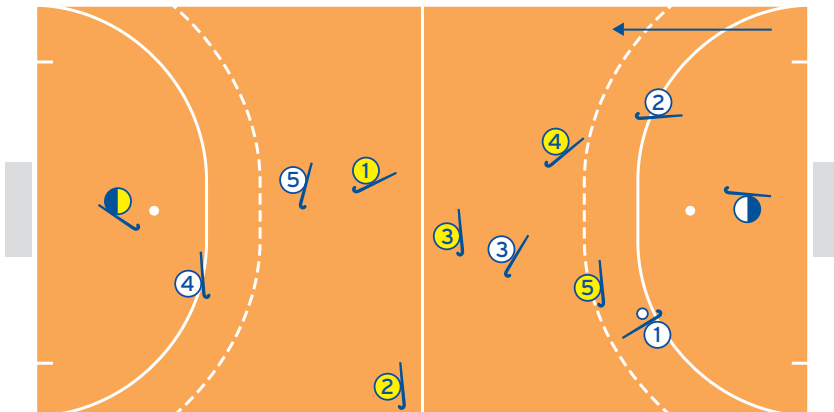
Dobbelsteen-5 is een systeem (k-2-1-2) met zonedekking (zie tekening 8), waarbij met de forehand druk wordt gezet. Het doel van de niet-balbezittende partij (geel) is dat meestal de rechts- of linksachter de bal afpakt of onderschept. Bij dit systeem kun je kiezen voor een full court press of een half court press.

#### Full court press

Bij het spelen van een full court press staat de dichtstbijzijnde aanvaller van de niet-balbezittende partij (geel-4 of geel-5) op 3 meter van de balbezitter (wit-2 of wit-1). In tekening 8 is wit-1 in balbezit.

- De rechtsvoor (geel-5) staat met zijn forehand laag. Hij heeft de krul van zijn stick tegenover de bal bij wit-1.
- De linksvoor (geel-4) staat in de as, om zo de diagonale pass af te dekken.
- De rechtsachter (geel-2) is verantwoordelijk voor de rechterbalk en staat zo hoog mogelijk. Hij laat hierbij zijn directe tegenstander (wit-4) los.
- De midden-midden (geel-3) is verantwoordelijk voor de bal die over de backhand van de rechtsvoor (geel-5) gaat. De midden-midden staat in een driehoek (samen met de rechts- en de linksvoor) met de punt naar achteren.
- De linksachter (geel-1) is het slot op de deur. Deze speler staat in de as en kan bij een spelverplaatsing weer aan de linkerbalk komen.
- De keeper staat rond de strafbalstip, om bij een doorgeschoten bal 1:1 te spelen.

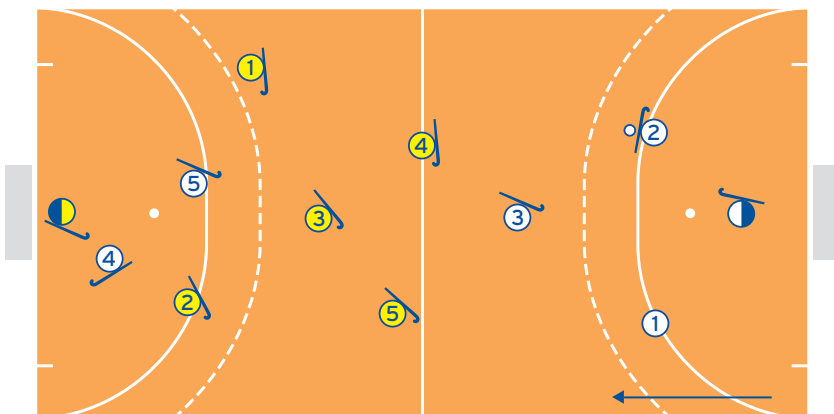
Neemt de rechtsachter (wit-2) de bal? Dan staat de linksvoor van de niet-balbezittende partij (geel-4) met zijn handschoen tegenover de bal.



Tekening 8: Dobbelsteen-5 (k-2-1-2: geel speelt full court press)

### Half court press

Dobbelsteen-5 kan ook toegepast worden bij het spelen van een half court press. In dat geval zijn de voorspelers geel-4 en geel-5, in vergelijking met het spelen van een full press (tekening 8), teruggezakt tot op de middenlijn. De midden-midden (geel-3) en de achterspelers (geel-1 en geel-2) zijn daarbij ook teruggezakt op eigen helft (tekening 9).



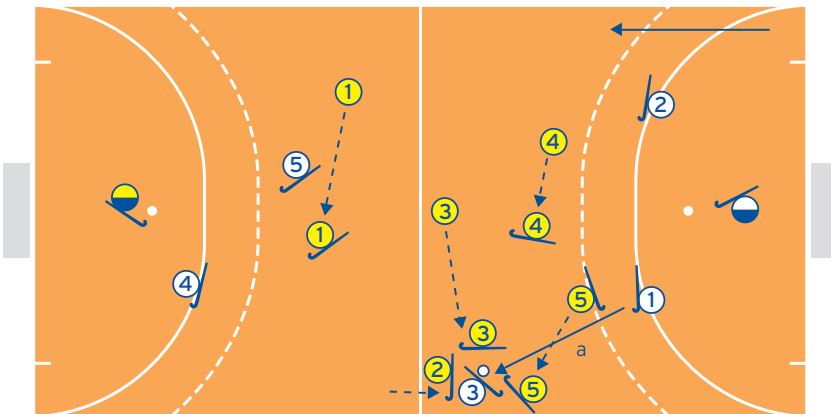
Tekening 9: partij geel speelt half court press in Dobbelsteen-5 (k-2-1-2)



### Insluiten van de midden-midden

Een situatie die in Dobbelsteen-5 veel voorkomt, is het ingespeeld worden van de midden-midden aan de balk (situatie met wit-3 in tekening 10). Om te voorkomen dat de tegenstander voorwaarts blijft hockeeyen is het volgende van belang:

- De rechtsvoor (geel-5) draait snel om en verdedigt laag terug.
- De linksvoor (geel-4) stapt meer naar de as. Zo kan hij bij omschakeling de bal ontvangen.
- De rechtsachter (geel-2) stapt meteen naar voren, om de ruimte voor de aanvalser kleiner te maken.
- De midden-midden (geel-3) dekt de as af, door snel naar de midden-midden (wit-3) te stappen.
- De linksachter (geel-1) stapt meer naar de as om het slot op de deur te blijven.
- De keeper staat rond de strafbalstip, om bij een doorgeschoten bal 1:1 te spelen.
- De eindsituatie is dat wit-3 wordt ingesloten door drie spelers (geel-2, geel-3 en geel-5).



Tekening 10: het insluiten van de midden-midden aan de balk

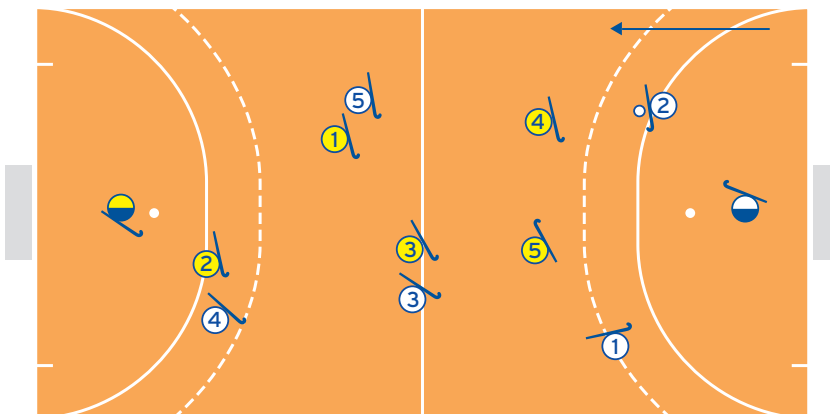
### Coachtips:

- Het succes van Dobbelsteen-5 wordt bepaald door het actief met z'n allen meestappen in de press.
- Elke speler is verantwoordelijk voor de eigen zone.

### 5.1.2 Mandekking

Door het spelen van mandekking (zie tekening 11) kunnen spelers meer druk zetten op de directe tegenstander. Het doel is om vervolgens de bal door middel van een interceptie af te pakken.

- De linksvoor (geel-4) staat op 3 tot 5 meter van wit-2, met zijn handschoenen tegenover de bal.
- De rechtsvoor (geel-5) houdt de as gesloten met zijn backhand, naast de forehand van de linksvoor (geel-4).
- De linksachter (geel-1), rechtsachter (geel-2) en midden-midden (geel-3) zijn verantwoordelijk voor hun eigen, directe tegenstander. Switchen de spelers van de balbezittende partij (wit) als de bal nog op de helft van de tegenstander is? Dan geven de spelers van geel hun tegenstander over. De links- en rechtsachter (geel-1 en geel-2) kunnen zo ballen veroveren via de balk op interceptie.
- De keeper staat rond de strafbalstip, om bij een doorgeschoten bal 1:1 te spelen. Dan wel samen met een medespeler de dubbel zetten.



Tekening 11: systeem: spelen van mandekking (geel)

### 5.1.3 Kerstboom en Huis

#### Wisselen van systeem vanuit het mandekking-systeem

Speelt de tegenpartij (wit) met een driemansopbouw (Boot), waarbij wit-1 vanuit het midden uitneemt? Dan schuift het hele team (geel) mee. Elke speler is verantwoordelijk voor zijn directe tegenstander.

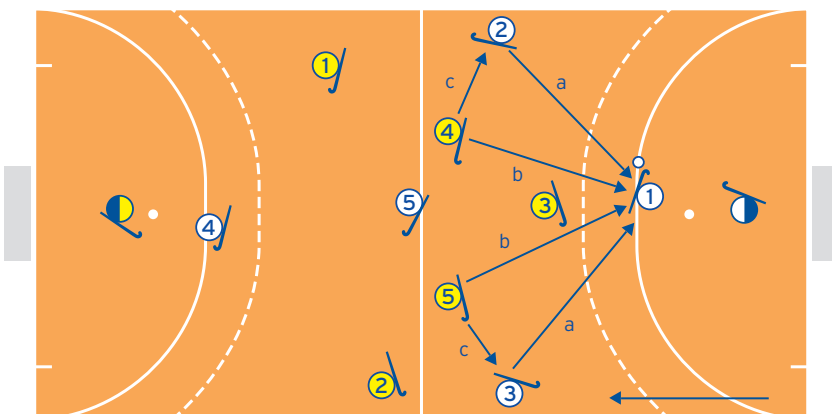
Loopt de linksachter (wit-1) met de bal naar het midden dan zijn er twee opties:

- De rechtsvoor (geel-5) blijft meelopen met wit-1 en zet druk met de forehand of de backhand. De overige spelers zijn verantwoordelijk voor hun eigen tegenstander.
- Iedereen zakt meteen naar de middenlijn. Vanaf de middenlijn wordt georganiseerd wie welke tegenstander dekt.

### Wisselen van systeem vanuit het Dobbelsteen-5-systeem

Speelt de tegenpartij (wit) met een driemansopbouw (**Boot**), waarbij wit-1 vanuit het midden uitneemt? Dan zijn er drie opties:

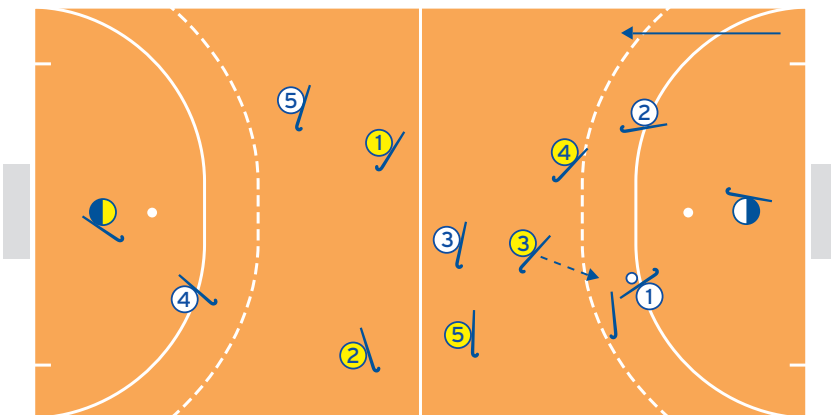
- Van Dobbelsteen-5 (zonedekking met k-2-1-2) wisselen naar het mandekking-systeem (tekening 11).
- Zakken naar de middenlijn (half court press, zie tekening 9).
- De midden-midden (geel-3) stapt uit op centrale opbouwer (wit-1) en de linksvoor (geel-4) en rechtsvoor (geel-5) zakken. Geel-4 en geel-5 maken een platte driehoek (zie driehoek a-b-c in tekening 12) met de balbezitter (wit-1) en de opbouwer aan de balk (wit-2/wit-3). Dit systeem wordt ook wel **Kerstboom** genoemd, waarbij de midden-midden (geel-3) de top van de kerstboom vormt (tekening 12). Als blijkt dat het systeem Kerstboom niet goed werkt, dan kan gekozen worden om te zakken naar de middenlijn of om over te schakelen naar mandekking.



Tekening 12: van Dobbelsteen-5 overgaan naar Kerstboom (geel)

### Wisselen van systeem naar Huis

Speelt de tegenpartij (wit) met de linksachter (wit-1) naar binnen en de rechtsachter (wit-2) op gelijke hoogte (breed bij de rechterbalk)? Dan kan gekozen worden voor het systeem **Huis**. Dit systeem geeft meer druk op de linksachter (wit-1) en creëert een overtal voor de verdedigende partij aan de eigen rechterkant (tekening 13).



Tekening 13: spelen van systeem **Huis** (door geel)

Overschakelen van Dobbelsteen-5 naar **Huis** kan worden toegepast wanneer de linksachter (wit-1) met de bal naar het centrum loopt (zie tekening 13).

- Geel-3 stapte uit naar de linksachter (wit-1).
- Geel-5 zakt dan terug om op die manier wit te dwingen over de linkerbalk (= over de forehand van geel) aan te vallen.
- Geel-4 sluit de pass van wit-1 naar wit-2 af en geeft druk op de diagonale passlijn van wit-1 naar wit-5.
- Geel-1 verdedigt de ruimte tussen de backhand van geel-3 en de forehand van geel-4.
- Geel-2 verdedigt de ruimte naast de forehand van geel-5.
- De keeper kiest positie tussen strafbalstip en rand cirkel.

#### 5.1.4 Coachtips bij omschakelen

Hierbij enkele tips bij het omschakelen van niet-balbezit naar balbezit:

- Na het afpakken van de bal meteen de as (diep of breed) inpassen.

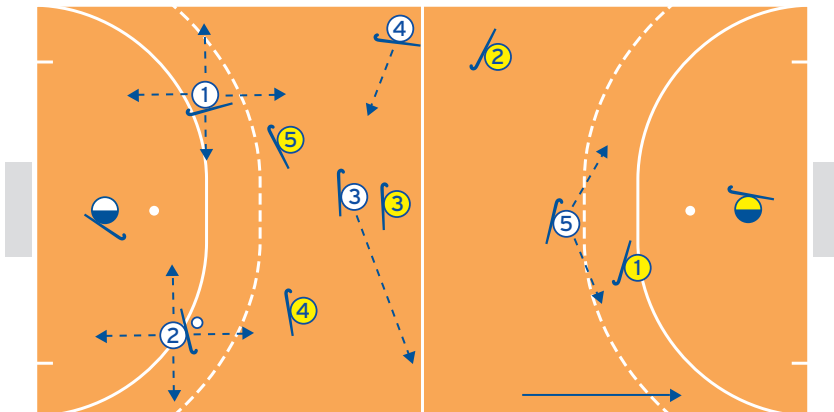
- Opties na het afpakken van de bal door de voorspelers:
  - Actie maken als er ruimte is.
  - De medespeler die achter je staat (steunspeler/guard) inspelen als er directe druk is.
- Opties na het afpakken van de bal door de links- of rechtsachter:
  - Actie naar voren maken als er ruimte is.
  - De speler op de as inspelen.
- Opties na het afpakken van de bal door de midden-midden:
  - Actie naar voren maken als er ruimte is.
  - De guard inspelen.
  - Spitsen in de diepte aanpassen.
- De voorspeler aan de balkant maakt diepte.
- De voorspeler aan de helpkant blijft aanspeelbaar, maar gaat minder diep.
- De achterspelers sluiten in voorwaartse richting aan richting de middenlijn.

## 5.2 Basisspelstelsel in balbezit

### 5.2.1 Keeper-2-2-1 (2-mans-opbouw)

Je kunt als coach kiezen voor het stelsel keeper-2-2-1 (zie tekening 14). Zo heb je van achteruit altijd twee korte aanspeelpunten (wit-3 en wit-4). Dit stelsel gebruik je tegen een tegenstander die direct veel druk zet op het uitverdedigen.

- De links- en rechtsachter (wit-1 en wit-2) staan bij voorkeur op verschillende hoogtes. Deze spelers wisselen na elke pass van positie (in hoogte en in breedte).
- De linksvoor (wit-4) zakt terug en kiest positie aan de linkerbalk.
- De midden-midden (wit-3) kiest positie in het midden. Deze speler vraagt, bij druk op rechtsachter (wit-2), de bal bij de rechterbalk. De linksvoor (wit-4) stapt dan naar de as.
- De rechtsvoor (wit-5) kiest positie in de diepte op kop cirkel.
- De keeper staat voor zijn doel en schuift actief mee.



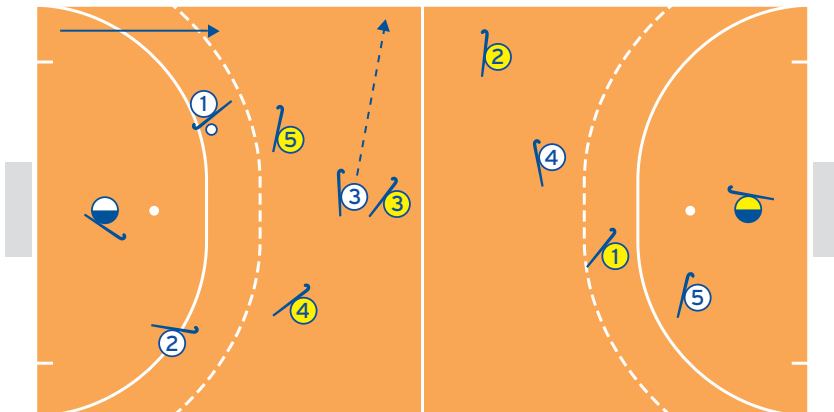
Tekening 14: systeem k-2-2-1 (tweemansopbouw)

### 5.2.2 Keeper-2-1-2 (Dobbelsteen-5)

Je kunt als coach ook kiezen voor het systeem keeper-2-1-2 (zie tekening 15). Dit systeem is geschikt op het moment dat er veel ruimte is om aan te vallen en je meer druk wilt zetten op het aanvallende doel.

- De links- en rechtsachter (wit-1 en wit-2) staan bij voorkeur op verschillende hoogtes. Deze spelers wisselen na elke pass van positie (in hoogte en in breedte).
- De midden-midden (wit-3) kiest positie in het midden of bij de balk. Deze speler vraagt, bij druk op de achterspelers, de bal bij de balkant-balk. In dat geval laat één voorspeler zich eventueel terugzakken in de as.
- De links- en rechtsvoor (wit-4 en wit-5) kiezen positie in de diepte.
- De keeper staat voor zijn doel en schuift actief mee.

Speelt de tegenstander mandekking? Dan kun je ruimtes creëren door voorin te switchen van positie. Voor een beginnend zaal hockeyteam is het switchen van twee spelers een goede optie. Voor een meer ervaren zaal hockeyteam is het switchen met drie spelers mogelijk. Daarbij draaien de spelers door met de klok mee of tegen de klok in.



Tekening 15: systeem k-2-1-2 (Dobbelsteen-5)

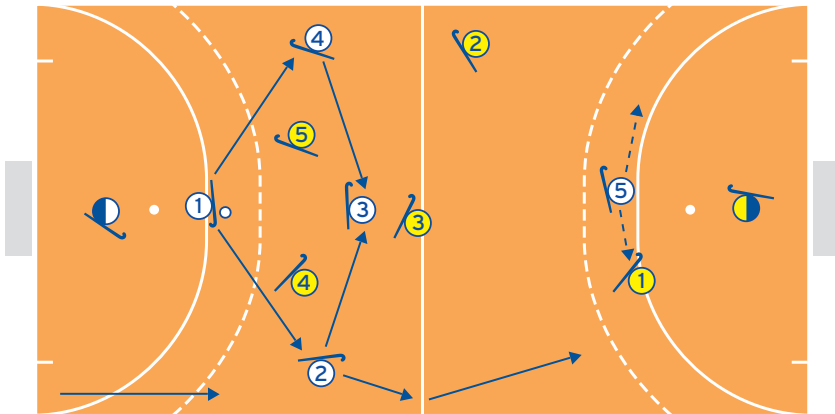
### 5.2.3 Keeper-3-1-1 (Boot)

Als coach kun je ook kiezen voor het systeem keeper-3-1-1 (zie tekening 16), waarbij je in balbezit kunt wisselen van systeem. Er zijn twee redenen om dit te doen:

- Onder de druk van de tegenstander uitkomen.
- Creëren van ruimtes in het verdedigende systeem van de tegenstander.

Het spelen met deze driemansopbouw wordt ook wel **Boot** genoemd.

- De linksachter (wit-1) staat of loopt dynamisch naar de as - met of zonder bal.
- De rechtsachter (wit-2) gaat zo scherp mogelijk aan de rechterbalk staan.
- De linksvoor (wit-4) gaat eveneens zo scherp mogelijk aan de linkerbalk staan.
- De midden-midden (wit-3) kiest positie in de as. Hij biedt zich aan voor de linksachter (wit-1), of voor de tweede bal via de linksvoor (wit-4) of de rechtsachter (wit-2).
- De rechtsvoor (wit-5) kiest positie in de diepte op kop cirkel. Deze speler vraagt de bal in de as of aan de balkant-balk.
- De keeper staat voor zijn doel en schuift actief mee.



Tekening 16: systeem k-3-1-1 (Boot)

#### 5.2.4 Coachtips bij omschakelen

Bij de omschakeling van balbezit naar niet-balbezit:

- De as dichthouden.
- De dichtstbijzijnde speler geeft druk op de bal/balbezitter.
- De helpkant-speler komt naar de as.
- Alle spelers komen zo snel mogelijk via de kortste weg achter de bal.
- De keeper schuift actief mee.

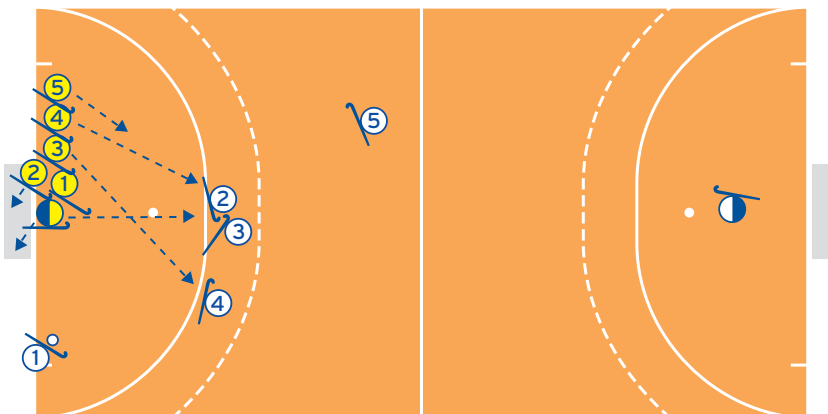


## 6 Strafcorner

### 6.1 Strafcorner verdedigend

#### Organisatie 1: vanaf links uitlopen

- De keeper loopt zo snel mogelijk uit en stopt op het moment van pushen. Dan maakt hij zich groot, om de directe push te blokken (zie tekening 17).
- Geel-1 loopt achter de keeper langs en verdedigt de lijn aan de rechterkant van de keeper. Deze speler kiest positie in het midden van het doel en zorgt dat hij met zijn stick tot de paal kan komen. Stick is laag op de grond.
- Geel-2 verdedigt als lijnstopper het doel aan de linkerkant van de keeper. Deze speler staat buiten het doel/voor de paal.
- Geel-3 loopt achter de keeper langs en verdedigt de variant op rechts.
- Geel-4 loopt links naast de keeper mee uit om de linkervoet van de keeper te beschermen en druk uit te oefenen op kop cirkel.
- Geel-5 geeft rugdekking aan de keeper en aan geel-4 en/of loopt door naar de middenlijn voor de fast break.



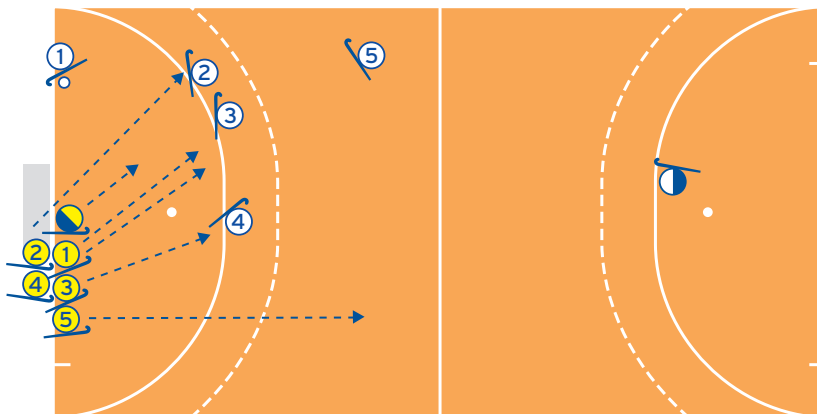
Tekening 17: organisatie strafcorner verdedigend bij uitlopen vanaf links

Coachtip:

- Kies bij een beginnend zaalhockeyteam voor het spelen met één lijnstopper. Dit betekent dat geel-1 naast geel-5 gaat staan en meteen richting middenlijn loopt voor de fast break. De andere functies blijven hetzelfde.

### Organisatie 2: vanaf rechts uitlopen

- De keeper loopt één à twee passen uit en staat stil (zie tekening 18).
- Geel-1 loopt rechts van de keeper om de directe push op het doel te verdedigen.
- Geel-2 loopt links achter de keeper langs om de variant op de aangever en de directe push te verdedigen.
- Geel-3 loopt naar kop cirkel om de afschuif naar wit-4 te verdedigen.
- Geel-4 is lijnstopper en verdedigt het doel aan de rechterkant van de keeper.
- Geel-5 loopt naar de middenlijn voor de fast break.



Tekening 18: organisatie strafcorner verdedigend bij uitlopen vanaf rechts

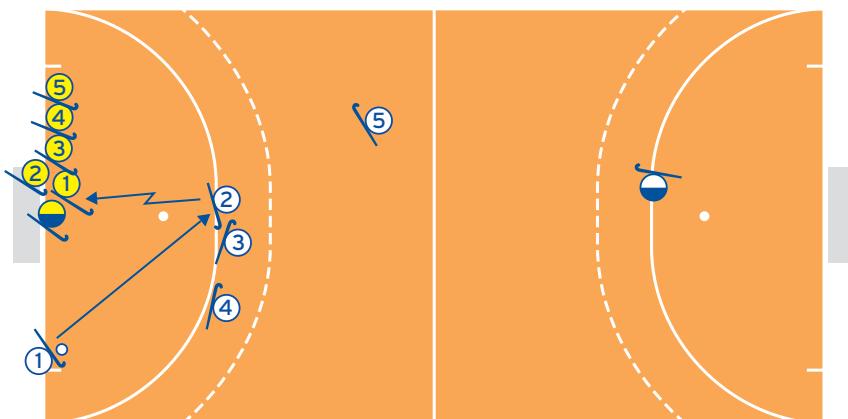
Coachtip:

- Bij het opstellen voor de strafcorner verdedigend is het belangrijk dat alle spelers zo dicht mogelijk bij elkaar beginnen. Zo kan de afstand tot kop cirkel en het doel zo klein mogelijk worden gemaakt.

## 6.2 Strafcorner aanvallend

### Optie 1: aangeven vanaf links - directe push op doel

- Wit-1 is de aangever en pusht de bal zo hard mogelijk naar kop cirkel (zie tekening 19).
- Wit-2 is de stopper en legt de bal stil.
- Wit-3 pusht de bal op doel.
- Wit-4 loopt de cirkel in voor de rebound.
- Wit-5 geeft rugdekking aan wit-2 bij het stoppen van de bal.



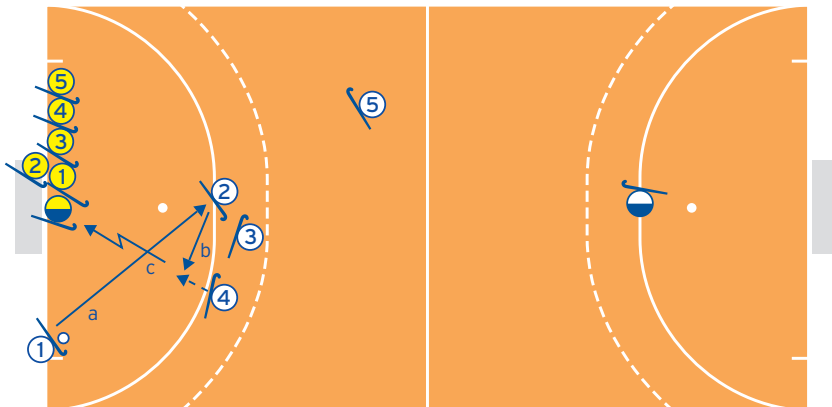
Tekening 19: organisatie strafcorner aanvallend bij aangeven vanaf links

### Optie 2: aangeven vanaf links - afschuif naar links

- Wit-1 is de aangever en pusht de bal (a) zo hard mogelijk naar kop cirkel (zie tekening 20).
- Wit-2 stopt de bal en tikt deze (b) naar wit-4.
- Wit-3 stapt over de bal en maakt een schijnpush.
- Wit-4 zet één stap de cirkel in en pusht de bal (one-touch) op doel (c).

Variant:

- Wit-3 speelt de bal op wit-4, die de bal op doel pusht.



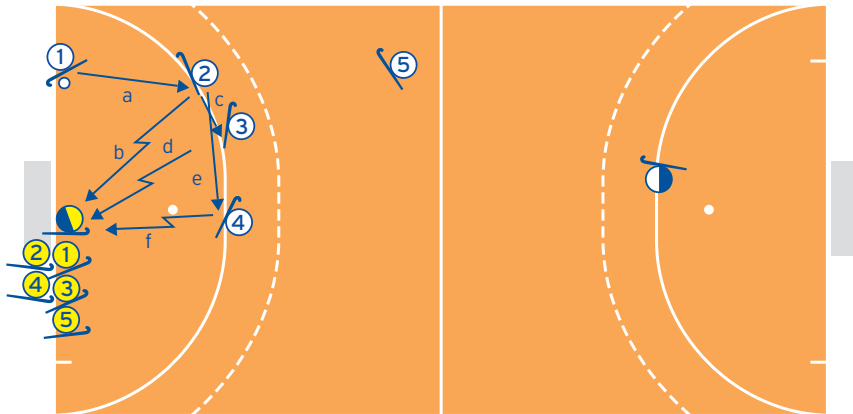
Tekening 20: organisatie strafcorner aanvallend bij aangeven vanaf links en met afschuif

### Optie 3: aangeven vanaf rechts - directe push/afschuif naar links

- Wit-1 is de aangever en pusht de bal (a) met een (schijn)push op wit-2 (zie tekening 21).
- Wit-2 stopt de bal met de forehand en pusht de bal (b) op doel.
- Wit-3 en wit-4 lopen de cirkel in voor de rebound.

### Varianten:

- Wit-1 speelt op wit-4, die de bal met de forehand stopt en op doel pusht.
- Wit-2 speelt de bal op wit-3 (c) die op doel pusht (d).
- Wit-2 speelt de bal op wit-4 (e), die vervolgens op doel pusht (f).



Tekening 21: organisatie strafcorner aanvallend bij aangeven vanaf rechts

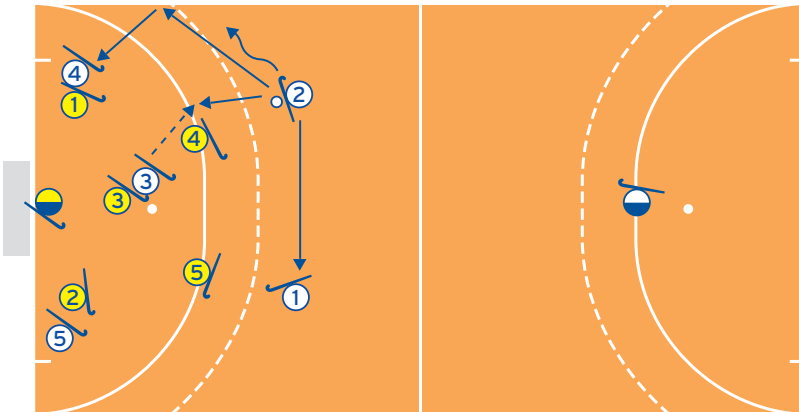
## 7 Vrije slag aanvallend rond de cirkel

Er zijn verschillende mogelijkheden voor het nemen van de vrije slag aanvallend rond de cirkel.

### Vrije slag vanaf rechts

Voor het georganiseerd nemen van de vrije slag aanvallend geven we vier opties (zie tekening 22):

- Wit-2 (rechtsachter) neemt de vrije slag. Na een self-pass dribbelt hij over de backhandkant van de verdediger(s) de cirkel in.
- Pass van wit-2 op wit-1.
- Pass van wit-2 via de balk op wit-4.
- Pass van wit-2 op wit-3, die zich buiten de cirkel komt aanbieden en de bal de cirkel in kaatst.



Tekening 22: vrije slag aanvallend vanaf rechts

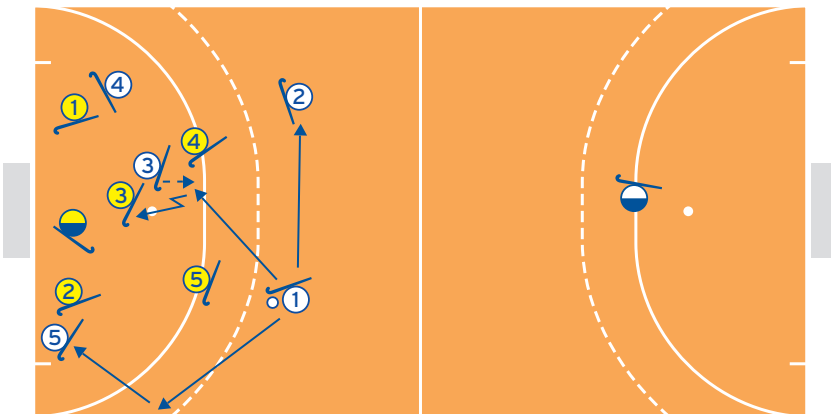
### Verdedigen van de vrije slag (zie tekening 22)

- Geel-1, geel-2 en geel-3 dekken hun directe tegenstander af. Daarbij kiezen zij positie aan de binnenkant van hun tegenstander.
- Geel-4 staat in de rechte lijn van de bal richting het doel.

- Geel-5 schermt de ruimte naast de forehand van geel-4 af. Geel-5 zet direct druk als wit-2 de bal naar wit-1 speelt.
- De keeper komt 2-3 passen uit en verdedigt de kortste weg van de bal naar het doel.

### Vrije slag vanaf links

- Dezelfde opties zijn er bij het nemen van de vrije slag als de bal aan de linkerkant van het veld is. Zie tekening 23 voor een variant: wit-1 passt op wit-3, die zich op kop cirkel aanbiedt. Wit-3 laat de pass van wit-1 van zijn stick kaatsen richting het doel.



Tekening 23: vrije slag aanvallend vanaf links

## 8 Coachen van de keeper in de zaal

Het keepen in de zaal heeft de laatste jaren een grote ontwikkeling doorgemaakt. Daarin speelt de invoering en de toepassing van de linkerhandschoen voor spelers een rol in de tactische verdedigingswijze door de keeper. Daarnaast zien we in het algemeen een opleving van de zaalhockeycompetitie, met goede resultaten van de Nederlandse teams én hun keepers.

### 8.1 Aandachtspunten

- De keeper is in zijn cirkel wat verder naar achteren gaan spelen. Dat vraagt aanpassing in de actie en in de kwaliteit van de actie.
- De keeper is een zeer belangrijke factor voor winst van het team. Daarbij horen een goede coaching, cornerverdediging, grondwerk en techniek.
- De beweeglijkheid van de keeper moet goed zijn, omdat van hem wordt verwacht dat hij meespeelt en zijn verdedigers helpt.
- De ballen op doel zijn in de zaal makkelijker te verwerken, omdat ze minder hard gaan. In tegenstelling tot het veld mag er immers niet geslagen worden. Het is wel moeilijker om de bal laag weg te blokken, zodat je geen corners tegen krijgt.
- Voor de keeper is het erg moeilijk om een eigen fout nog te herstellen. Het is dan ook essentieel dat de keeper de hele wedstrijd geconcentreerd is en gefocust op zijn taak.

### 8.2 Keepen op de lijn/techniek

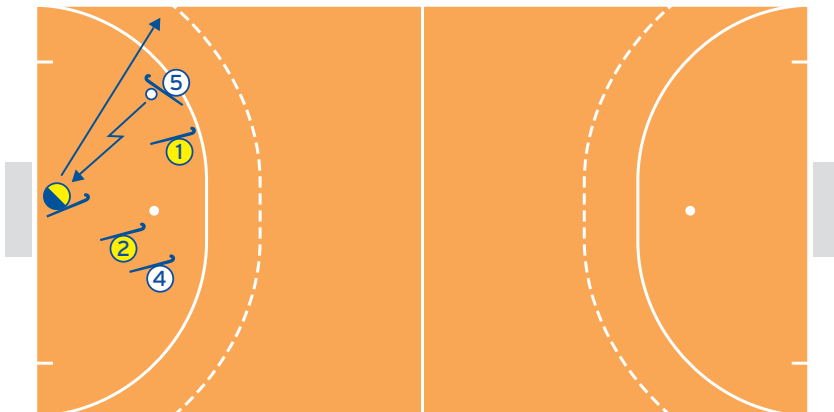
Positie van de keeper in de cirkel:

- 1 à 2 meter voor de doellijn.
- Korte hoek dicht (zie tekening 24).

Uitgangshouding van de keeper:

- Voeten op schouderbreedte.
- De voeten op de grond, maar met het gewicht op de voorvoeten.
- Lichte knik in knie en heupgewricht.
- Bovenlichaam helt licht naar voren.
- Rechterhand met de stick en blokhand (linkerhand) zijn open, tussen schouder- en heuphoogte.





Tekening 24: positie keeper om korte hoek dicht te zetten

Coachtips:

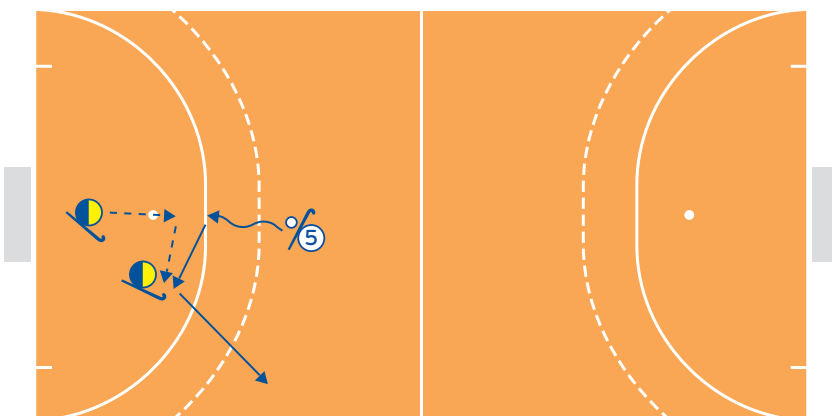
- De keeper let goed op de bal; vooral als deze vlak bij de cirkel is niet meer coachen.
- De keeper houdt rekening met schoten rechtstreeks op het doel, zowel hoog als laag.
- De keeper maakt bij een voorzet eventueel een duikactie richting tweede paal en richting aanvaller.

### 8.3 Duel één aanvaller tegen de keeper

- De keeper start halverwege de cirkel.
- Grip van de stick: lang, aan het uiteinde vasthouden (meer reach).
- Bij een 1:1 is het belangrijk om de balbezitter te vertragen.
- De keeper loopt tot 1 meter van de cirkelrand. Hij zet druk op de aanvaller, zodat deze een kant moet kiezen.
- De keeper loopt met kleine pasjes zijwaarts mee en blijft goed naar de bal kijken. Hij blijft de bal volgen en kijken naar de stick van de aanvaller. Welke beweging maakt hij? En naar welke kant gaat de bal?

### Over de forehand

- Na 1 à 2 meter gaat de keeper naar de grond, met de stick eerst (zie tekening 25).
- Hij zet de stick laag in (vaak loodrecht op de ballijn), over de grond en ondersteunt deze met de andere (blok)hand (de linkerhand).
- De keeper duwt de bal met gestrekte arm weg met de stick.
- Let op: als de keeper te laat is, dan versnelt de aanvaller (wit-5) en loopt hij om hem heen.
- Zet de keeper zijn actie te vroeg in? Dan heeft de aanvaller nog de kans om van richting te veranderen. In dat geval wordt het erg moeilijk om nog te corrigeren.



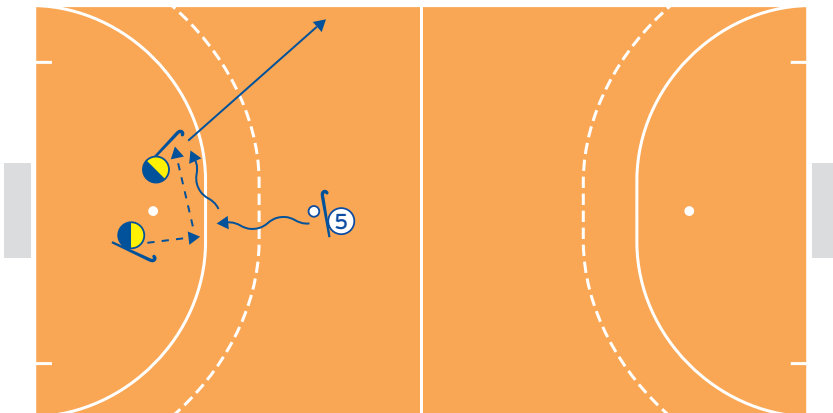
Tekening 25: één aanvaller (wit-5) tegen de keeper over de forehand

### Over de backhand

- De keeper beweegt 1 à 3 meter zijwaarts mee met de actie van de balbezitter (wit-5, zie tekening 26).
- Wanneer de balbezitter binnen zijn reach komt, dan zet de keeper de stickactie in, loodrecht op de ballijn. Let op: niet met de stick buiten de cirkel komen, want dan geeft de scheidsrechter een strafcorner tegen.
- De keeper zet de stickactie laag in, zodat hij niet op de stick van de aanvaller slaat.
- Hij gaat met zijn hoofd en lichaam achter de bal aan en komt uit op de buik.

- Eventueel kan de keeper nog de linkerhand gebruiken ter ondersteuning van de stickactie.

Let op: de keeper mag buiten de cirkel de bal niet liggend spelen.



Tekening 26: één aanvaller (wit-5) tegen de keeper over de backhand

#### 8.4 Verdedigen van de aanval via de achterlijn

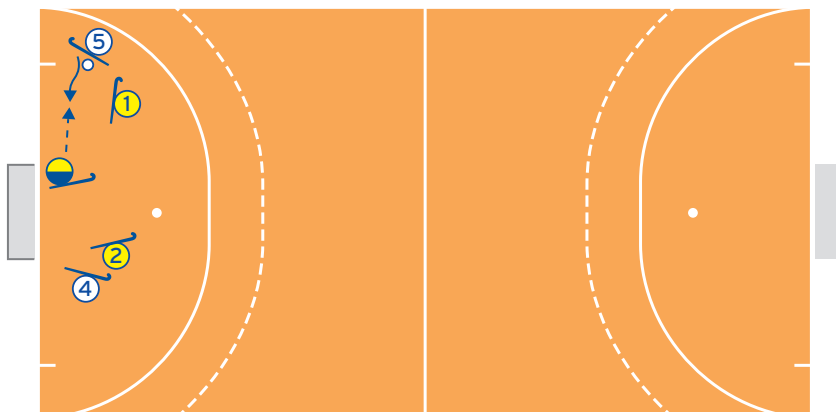
Positie van de keeper in de cirkel:

- Starten bij de eerste paal.
- Vervolgens een of twee passen uitkomen.

##### Aanval over rechts

- Als een aanvaller (wit-5) over zijn (aanvallende) rechterkant de cirkel inkomt, verkleint de keeper de ruimte vanuit de korte hoek (zie tekening 27).
- Linkerknie/-been op de grond.
- Stick en rechterhandschoen op de grond. Zo sluit de keeper de passlijn over de forehand naar wit-4 af.
- Verdediger geel-1 houdt druk op aanvaller wit-5 en sluit met zijn forehand eveneens de passlijn naar wit-4 af.

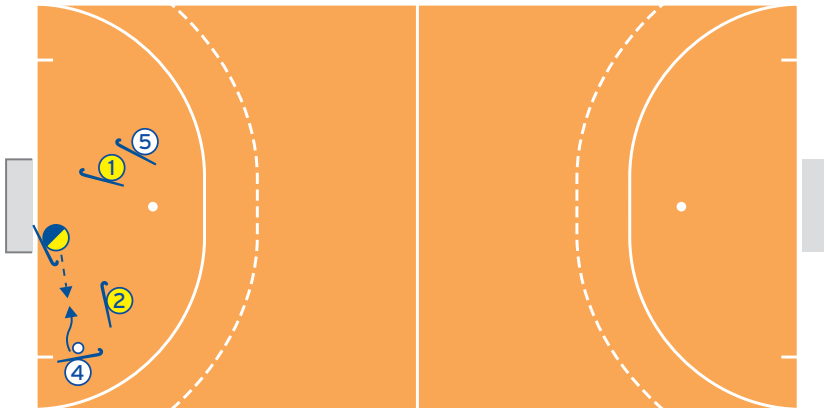
- Verdediger geel-2 dekt de passlijn van wit-5 naar wit-4 af.
- De keeper blokt met de Argentijnse techniek (zie begrippenlijst) de doorgelopen aanvaller wit-5 uit en werkt vervolgens de bal weg.



Tekening 27: aan linkerkant verdedigen van een aanval over rechts

#### Aanval over links

- Als een aanvaller (wit-4) over zijn (aanvallende) linkerkant de cirkel inkomt, verkleint de keeper de ruimte vanuit de korte hoek (zie tekening 28).
- Rechterknie/-been op de grond.
- Stick en rechterhandschoen op heuphoogte.
- Verdediger geel-1 geeft druk op wit-5 en verdedigt zijn voeten door een lage stickvoering.
- Verdediger geel-2 houdt druk op aanvaller wit-4 en sluit met zijn forehand de passlijn terug (haaks) af.
- Krijgt wit-4 te veel ruimte? Dan kan de keeper eventueel een backhandactie (naar links) naar de bal maken en de pass-/looplijn afsluiten.
- De keeper blokt met de Argentijnse techniek wit-4 uit en werkt vervolgens de bal weg.



Tekening 28: aan rechterkant verdedigen van een aanval over links

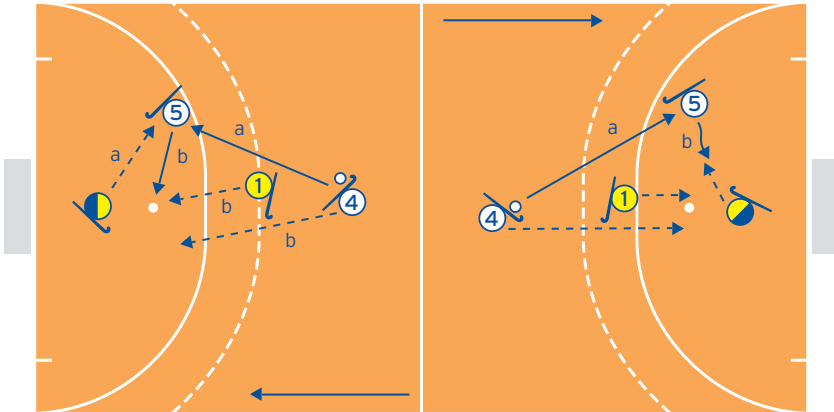
### 8.5 Verdedigen van 2:1 plus de keeper

Positie van de keeper in de cirkel:

- Vier, vijf passen voor de doellijn.
- Rugdekking geven aan verdediger (geel-1).

Aandachtspunten bij een duel tussen twee aanvallers en één verdediger plus de keeper:

- De verdediger (geel-1) zet met de forehand de evt. pass van wit-4 naar wit-5 dicht (zie tekening 29/linkerkant).
- De balbezitter (wit-4) mag wel passen, maar niet passeren.
- De keeper komt uit als wit-5 aangespeeld wordt (a). Hij speelt het duel met wit-5. Daarbij probeert de keeper de aanvaller te vertragen en naar de buitenkant (balk-kant) te dwingen.
- Verdediger geel-1 sluit de passlijn af van wit-5 terug naar wit-4. Of verdediger geel-1 stapt terug. Hij kan dan de keeper helpen aan zijn forehandkant en voorkomt tevens dat de pass breed op de doorgelopen wit-4 gespeeld kan worden (b).
- Staat aanvaller wit-5 aan de rechterkant van de keeper (zie tekening 29/rechterskant)? Dan zet geel-1 zijn backhandkant dicht en dwingt daardoor de pass (a) af van wit-4 naar wit-5.



Tekening 29: verdedigen van een 2:1 met de keeper

## 8.6 Coachen door de keeper

### Systeem 1 in niet-balbezit: keeper-2-1-2 (Dobbelsteen-5)

Positie van de keeper in de cirkel:

- Twee, drie passen voor het doel.

Aandachtspunten:

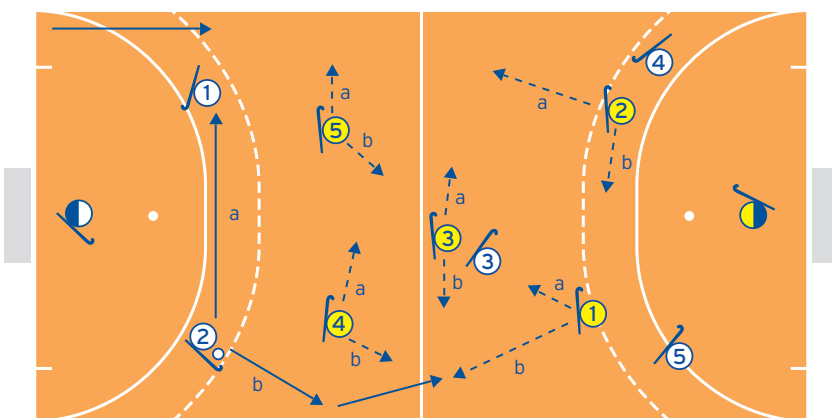
- Het niet-balbezittende team (geel) staat in het Dobbelsteen-5-systeem (zie tekening 30). Dit is een geschikt systeem als de tegenstander (wit) speelt met een tweemansopbouw.
- De linksvoor (geel-4) en rechtsvoor (geel-5) knijpen naar de as om de diagonale pass af te sluiten of te onderscheppen.
- De midden-midden (geel-3) staat op de backhand van de rechtsvoor (geel-5).
- De rechtsachter (geel-2) en linksachter (geel-1) staan hoog, voor de aanvallers wit-4 en wit-5.
- Bij een balverplaatsing naar links of naar rechts schuiven alle spelers mee naar de kant van de bal; naar rechts (a) of naar links (b), gezien vanuit de verdediging.
- De keeper geeft tijdig sturing aan de voorspelers, de midden-midden en aan de verdedigers.

### Voorbeeld

De aanvallende midden-midden (wit-3) loopt weg naar de linkerbalk, gezien vanuit de verdediging (geel). De keeper moet dan de linksachter (geel-1) doorsturen naar een positie hoog aan de linkerbalk. Of hij coacht de verdedigende midden-midden (geel-3) naar de linkerbalk-kant. Zo kan geel-1 in zijn positie blijven; zij 'bewaken' de as van het veld.

Is de bal aan de rechterbalk, vanuit geel gezien? Dan schuift de linksachter (geel-1) naar het midden (a). De keeper coacht zijn linksachter hierbij. Mocht de bal toch bij aanvaller wit-4 komen? Dan kan de keeper uitkomen, afhankelijk van de positie van de rechtsachter (geel-2).

Het is belangrijk voor de keeper dat hij weet wanneer hij wel en niet moet coachen. Als de bal in de buurt van de cirkel is, moet hij zich alleen nog concentreren op de bal.



Tekening 30: positie keeper in systeem k-2-1-2 (geel speelt in Dobbelsteen-5)

## Systemeem 2 in niet-balbezit: keeper-2-2-1

Positie van de keeper in de cirkel:

- Halverwege de cirkel.

Aandachtspunten:

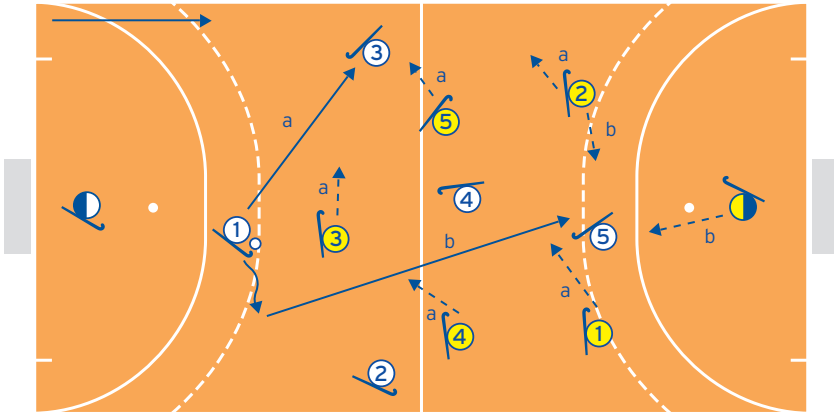
- Het niet-balbezittende team (geel-1) staat in het **Huis**-systeem (zie tekening 31). Dit is een geschikt systeem als de tegenstander (wit) speelt met een driemansopbouw (**Boot**).
- De midden-midden (geel-3) schuift door naar tegenstander wit-1. De links- en rechtsvoor (geel-4 en geel-5) zorgen ervoor dat ze de opbouwers wit-2 en wit-3 kunnen zien. Als een van deze opbouwers wordt aangespeeld zet geel-4 of geel-5 druk.
- Verdedigers geel-1 en geel-2 staan meer naar de binnenkant en verdedigen de ruimte achter geel-4 en geel-5.
- De keeper coacht vooral zijn verdedigers geel-1 en geel-2 naar de binnenkant. Hij coacht de midden-midden geel-3 in de lijn tussen de bal en het doel. Hij neemt eventueel de dekking over van aanvaller wit-5.

### Voorbeeld

De verdedigende midden-midden (geel-3) is uit positie. Als opbouwer wit-1 de bal meeneemt naar rechts, dan kan hij in deze formatie direct aanvaller wit-5 aanspelen (b: pass van wit-1). De keeper vangt wit-5 op bij de cirkelrand en zorgt dan dat hij de aanvaller vertraagt, zodat verdedigers geel-1 en geel-2 hem kunnen helpen.

Gaat de bal naar de linker opbouwspeler (wit-3)? Dan schuift iedereen mee naar de rechterbalk, gezien vanuit de verdediging. De midden-midden (geel-3) sluit de weg terug naar wit-1 af. De keeper coacht verdediger geel-2 naar rechts en verdediger geel-1 naar de as. Hij stapt pas schuin terug naar achteren als hij zeker weet dat aanvaller wit-5 niet aangespeeld kan worden.



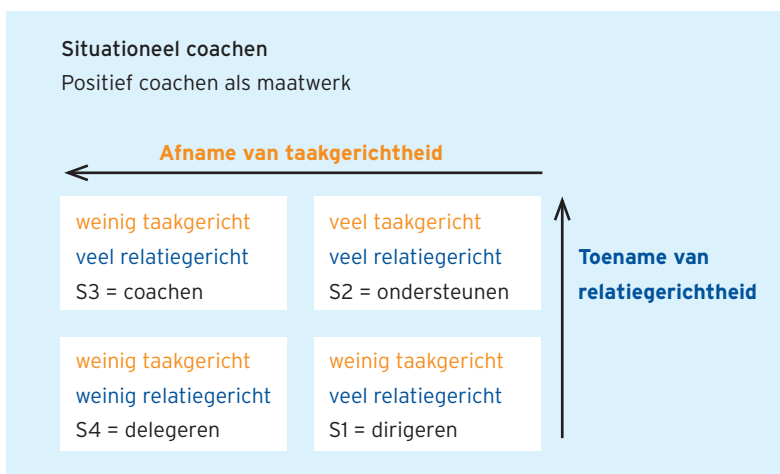


Tekening 31: positie keeper (geel) in systeem k-2-2-1

## 9 Mentale vaardigheden

### 9.1 Vijf fasen in groepsdynamica

Groepsprocessen hebben een cyclisch verloop. Bij iedere fase past een andere leiderschapsstijl. Een van de meest bekende modellen is dat van Hersey en Blanchard. We gaan hierbij in op de vijf fasen die zij onderscheiden in hun theorie over situationeel leiderschap (situational leadership theory).



Figuur 1: S = stijl van leidinggeven

#### Fase 1: forming

Deze oriënterende fase wordt gekenmerkt door:

- Spelers tasten elkaar af. Ze verkennen de onderlinge verhoudingen en hiërarchie en schatten elkaars kwaliteiten in.
- Spelers proberen elkaar en de coach uit.
- Inventariseren van de beginsituatie; een eerste oriëntatie op de problematiek en het eerste vaststellen van doelen.
- Lage productiviteit.

### **Fase 2: storming**

Deze beeldvormende fase wordt gekenmerkt door:

- Discussie, meningsverschillen, conflicten en machtsstrijd.
- Frustratie over doelen, onderlinge verhoudingen en werkwijze.
- Zoeken naar diverse opties en (creatieve) oplossingen.
- Waardering ontwikkelen voor onderlinge verschillen en uiteenlopende kwaliteiten van leden van de groep.

### **Fase 3: norming**

Deze besluitvormende fase wordt gekenmerkt door:

- Vaststellen van taken/opdrachten en hiërarchie, evenals de rol/waarde van de leden van de groep.
- Formuleren van realistische verwachtingen en doelen.
- Maken van werkafspraken, bereiken van consensus en ontstaan van harmonie.
- Ontstaan van respect en vertrouwen.

### **Fase 4: performing**

Deze uitvoerende fase wordt gekenmerkt door:

- Enthousiasme, humor en grote motivatie.
- Hoge mate van productiviteit (taaksfeer).
- Goede onderlinge samenwerking (relatiesfeer).
- Zelfstandigheid en oplossingsgerichtheid van de groep.

### **Fase 5: adjourning**

Deze afrondende fase wordt gekenmerkt door:

- Het doel is behaald.
- Het vertrek van (een deel van de) spelers.

## **9.2 Situationeel leiderschap van de coach**

Coaching is het beïnvloeden van gedrag van spelers, zowel individueel als in onderlinge relatie, om de gestelde doelen te realiseren. Hierbij maken we onderscheid tussen:

- Taakgericht of sturend leiding geven. Het geven van opdrachten en/of taken en deze controleren.

- Relatiegericht of ondersteunend leiderschap. Het beïnvloeden van de onderlinge verhoudingen.

### **Leiderschapsstijlen**

Ieder van de zojuist genoemde vijf fasen in het groepsproces vereist een andere leiderschapsstijl.

#### **Fase 1: forming**

- Leiden of instrueren.
- Veel sturing; taken verdelen, gedetailleerde instructie en controle op de uitvoering.
- Weinig ondersteuning.
- De leiderschapsstijl in deze fase kenmerkt zich door eenrichting communicatie.
- De valkuil is dat de coach als autoritair wordt ervaren.

#### **Fase 2: storming**

- Begeleiden of overleggen.
- Veel sturing en veel ondersteuning; in overleg met de spelers worden taken en rollen besproken, die de coach uiteindelijk vaststelt.
- De leiderschapsstijl in deze fase kenmerkt zich door tweerichting communicatie; vragen en luisteren, maar ook instrueren.
- De valkuil is dat de coach manipulatief wordt; dat hij wel vraagt naar inbreng, maar er vervolgens niets mee doet.

#### **Fase 3: norming**

- Ondersteunen of stimuleren.
- Weinig sturing en veel ondersteuning; coach en spelers beslissen samen, waarbij de coach vooral aandacht besteedt aan de relaties tussen spelers onderling en spelers en coach door het geven van erkenning.
- De leiderschapsstijl in deze fase kenmerkt zich door het geven van meer zelfstandigheid en verantwoordelijkheid aan het team. De coach heeft een participatieve stijl.
- De valkuil is dat de coach de spelers gaat betuttelen.

#### **Fase 4: performing**

- Delegeren of overlaten.

- Weinig sturing en weinig ondersteuning; spelers zijn goed in staat zelfstandig te functioneren, zowel in het uitvoeren van hun taken als in onderlinge relaties.
- De leiderschapsstijl in deze fase kenmerkt zich door veel te delegeren aan het team. De coach houdt zich meer bezig met de omgeving waarin het team actief is.
- De valkuil is dat de coach een niet-effectieve laissez-faire-houding heeft.

#### Fase 5: adjourning

- Directief zijn of aandacht geven.
- Veel ondersteuning; het team valt uiteen, er ontstaat desinteresse, grappen krijgen plaats boven gevoel, wegblijven bij trainingen.
- Wisseling van taak naar proces is nodig.
- De leiderschapsstijl in deze fase kenmerkt zich door het aanhalen van de teugels en het formuleren van nieuwe doelen.
- De valkuil is dat de coach denkt dat hij na een piekfase op dezelfde voet kan doorgaan.

### 9.3 Mentale voorkeuren: een inleiding

*Waarom vindt de ene speler een bepaald soort training leuk en de andere speler niet?*

*Waarom houdt de één zich aan de vooraf besproken tactiek en doet de ander al snel zijn of haar eigen ding?*

*Waarom kunnen spelers - en begeleiding - zich soms zo ergeren aan elkaar?*

Het antwoord op deze vragen is voor een belangrijk deel te vinden in de zogenaamde mentale voorkeuren. In de beginjaren van de twintigste eeuw toonde de Zwitserse psycholoog Carl Gustav Jung aan dat mensen sterk kunnen verschillen in motivatie-aspecten, de wijze waarop iemand zich gedraagt in de omgang met zijn omgeving. In de jaren zestig is de Jung Typologie doorontwikkeld en zijn er valide methoden vastgesteld om deze voorkeuren zichtbaar te maken. De belangrijkste ontwikkelaar, de Amerikaanse Isabel Myers-Briggs, heeft een vragenlijst samengesteld die in het bedrijfsleven nog steeds veel gebruikt wordt: de Myers-Briggs Type Indicator (MBTI).

Inmiddels is de theorie zodanig verfijnd dat de mentale voorkeuren van kinderen vanaf 8 jaar geïndiceerd kunnen worden. In samenwerking met de Katholieke Universiteit van Nijmegen is er een valide vragenlijst ontwikkeld, die differentieert in

leeftijd en leerniveau. Hierdoor is het mogelijk om – naast volwassenen – ook jeugd te testen op hun voorkeuren. Heb je als trainer of coach meer kennis over deze mentale voorkeuren? Dan kun je jouw training en/of coaching specifiek aanpassen aan individuen of groepen binnen het team.

De Jung Typology Indicator (JTI) voor volwassenen is de Europese variant van de MBTI. De JTI en de Young Talent Development Indicator (YTDI) – voor jeugd van 8 jaar tot en met 20 jaar – maken een onderscheid tussen vier voorkeursgebieden. Let wel: het betreft voorkeuren!

- Wedstrijdmotivatie: Extraversie (E) – Introversie (I)
- Spelinzicht: Intuition (N) – Sensing (S)
- Spelstijl: Thinking (T) – Feeling (F)
- Wedstrijdoriëntatie: Judging (J) – Perceiving (P)

### **Wedstrijdmotivatie**

De wijze waarop een speler tot nieuwe ideeën komt en energie opwekt voor een training of wedstrijd heeft een direct verband met wedstrijdmotivatie. De JTI maakt een onderscheid tussen twee typen spelers. E-spelers krijgen energie van tussen de mensen zijn en van drukte (de tegenstander, het publiek). I-spelers krijgen energie door 'in zichzelf te keren' (de eigen opgebouwde hockeyervaring).

*E: energie door gezelschap en drukte*

*I: energie door alleen zijn en in de eigen gedachtewereld te evalueren*

Coachtips:

- Leer de E-speler om zich op belangrijke momenten even af te sluiten van de buitenwereld. Het helpt om in focus te komen.
- Geef de I-speler maximaal drie duidelijk omschreven taken, die hij volledig onder de knie heeft.

### **Spelinzicht**

N-spelers zijn gericht op de toekomst en op mogelijkheden. In hun benadering zijn zij bezig met wat er zou kunnen gebeuren. Zij investeren graag in verandering en zijn goed in het doorzien van verbanden en patronen (anticiperen op het vervolg van hun acties). S-spelers zijn gericht op het 'nu' en richten zich bij voorkeur op de feitelijke oplossing (richten zich in hun acties op wat nu noodzakelijk is).

*N: creatief instinctief*  
*S: praktisch functioneel*

Coachtips:

- De N-speler is gebaat bij wedstrijdvormen waarin hij zelf kan ontdekken waar de sterke en zwakke kanten van het spelsysteem liggen.
- Geef de S-speler exact aan wat er fout ging en maak concrete oefeningen, waarin hij dat tijdens de training kan verbeteren.

### **Spelstijl**

T-spelers zijn zeer goed in het analyseren van een tactisch probleem en het 'lezen' van de wedstrijd (taakgericht). F-spelers voelen haarfijn aan wat er speelt in het team en zetten graag in op samenwerking en harmonie (teamgericht).

*T: analytisch en rationeel*  
*F: gericht op harmonie en samenwerking*

Coachtips:

- De T-speler is gevoelig voor competentie en minder voor de sociale kant. Bespreek met hem de (rationele) norm en waardeer zijn kritische en logische inbreng.
- De F-speler is gevoelig voor harmonie. Benader hem met empathie. Agressie binnen het team werkt bij deze speler averechts.

### **Wedstrijdoriëntatie**

Op het gebied van oriëntatie op de wedstrijd is er het verschil tussen structuurliefhebbers en impulsief ingestelde spelers. J-spelers willen controle. Zij willen tot in de puntjes weten wat het plan is, hoe de looplijnen zijn en wie welke taak tot een goed einde moet brengen (genieten van teamstructuur en teamafspraken). Daar tegenover staan de impulsieve P-spelers. Zij gaan losjes om met hun taken (genieten van hun eigen vindingrijkheid). Zij zien de grote lijnen en beslissen graag op het laatste moment.

J-spelers zijn in hun controle-behoefte afhankelijk van anderen en kunnen in de hitte van de strijd weinig met de losse aanpak van P-spelers. Andersom snappen P-spelers vaak niet waarom de J-spelers alles zo graag van tevoren willen regelen. De mooiste mogelijkheden dienen zich immers onverwachts aan!

*J: structuur*

*P: globaal*

Coachtips:

- De J-speler vindt het prettig om gestructureerd te trainen. Geef duidelijke oefeningen waarin controle van techniek en/of tactiek centraal staat. Let op: de J-speler heeft de strekking van de opdrachten van de trainer/coach niet altijd even goed doordacht en heeft de neiging (te) snel conclusies te trekken.
- De P-speler is spontaan en impulsief en doet niet graag standaard dingen. Leer hem te kiezen voor rendement, maar beloon wel zijn impulsieve aard.

### **Dynamiek**

De vier letters – bijvoorbeeld ENTJ – zijn meer dan een opsomming van de bijbehorende eigenschappen. Er zit een bepaalde dynamiek in de verschillende combinaties. De grootste eyeopener is dat vanuit de Jung Typologie geredeneerd reacties verklaarbaar worden. Zo kan bijvoorbeeld het vermeend ‘achter de kar hangen’ van een speler ineens in een ander daglicht komen te staan. Volledige kennis van de typologie is bij een team niet echt nodig, maar voor de coach kan het wel een belangrijk hulpmiddel zijn. Vermijd zoveel mogelijk communicatie in letters die de voorkeur weergeven, maar benoem de kenmerken. In dat geval is er meestal herkenning bij spelers.

### **In de praktijk**

De eigenschappen zoals hierboven omschreven zijn bij iedereen in meer of mindere mate aanwezig. Er is echter hoe dan ook een lichte voorkeur voor het ene of het andere uiterste. Neem daarbij in acht dat de ene voorkeur niet beter is dan de andere. Het geeft enkel aan waar de kracht ligt van de speler in kwestie. Uiteraard heb je als trainer/coach zelf ook een voorkeur. Het is de kunst om jezelf te blijven, maar open te staan voor andere voorkeuren en daar zo goed mogelijk mee om te gaan. Alleen dan kunnen alle spelers binnen je team echt tot bloei komen.

## **9.4 Mentale vaardigheden van de speler**

De ideale speler is de speler die de wil om te winnen combineert met de wil om te leren en te verbeteren. Of beter geformuleerd: de speler die inziet dat winst alleen bereikt wordt en steeds bereikt wordt door zich te ontwikkelen. De speler heeft in samenwerking met zijn trainer/coach invloed op het leerproces, maar niet op het



eindresultaat van de wedstrijd. Dit leren vindt in de praktijk plaats volgens het *trial and error*-principe: uitproberen, fouten maken en door middel van evaluatie en reflectie verbeterde oplossingen zoeken. Fouten maken is dus een voorwaarde om te ontwikkelen. En dit ontwikkelen is een proces zonder einde.

Het uitgangspunt is om samen met de trainer/coach een evenwichtig zelfbeeld van de speler te formuleren. Vervolgens stellen zij gezamenlijk doelen voor de speler. Deze doelen vormen de uitdaging voor de speler, die de verantwoordelijkheid neemt voor zijn eigen leerproces. De gestelde doelen moeten SMART zijn:

- Specifiek
- Meetbaar
- Acceptabel
- Realistisch
- Tijdgebonden

In de praktijk moet de speler beschikken over de volgende mentale eigenschappen:

- Toewijding en hard werken.
- Doorzettingsvermogen en omgaan met tegenslagen.
- Positieve grondhouding en (zelf)vertrouwen.
- Accepteren van fouten, als voorwaarde om te leren.
- Concentratie en focus.
- Relativeren en humor.

Valkuilen die kunnen leiden tot twijfel en uiteindelijk faalangst - het tegenovergestelde van zelfvertrouwen - zijn:

- Het (wedstrijd)resultaat vooropstellen in plaats van focus op taken.
- Verwachtingen koesteren in plaats van doelen stellen.
- Absolute controle over het proces willen hebben.
- Onvoldoende voorbereiding.
- Negatieve ervaring in het (recente) verleden.
- De idee dat de toekomst afhangt van succes/winst.
- Afhankelijkheid van de buitenwereld, die de speler beoordeelt op zijn succes.

Verbetering of ontwikkeling leidt bij de speler tot succeservaring en zelfvertrouwen - en dus tot meer spelplezier! Ook een positieve benadering van de coach speelt daarbij een belangrijke rol.

Coachtips:

- Wees eerlijk en duidelijk naar alle spelers, dit leidt tot meer spelplezier.
- Geef de spelers veel positieve feedback.
- Toon enthousiasme en beleving bij goede acties van de spelers.
- Geef complimenten na goed samenspel.
- Relativeer als coach, dat geeft spelers vertrouwen.

## 10 Leeftijdskkenmerken

Als coach heb je bij de D- tot en met de A-jeugd te maken met spelers in de puberteit. In deze periode ontwikkelen zij zich naar volwassen zelfstandigheid. In het algemeen wordt de puberteit gekenmerkt door het afzetten tegen gevestigde waarden en gezag, veelal gezien als rebellie of opstandigheid. Deze levensfase duurt bij jongens veelal langer dan bij meisjes. Bij de jongens duurt de puberteit gemiddeld zes jaar; tussen het 10e en 17e levensjaar. Bij meisjes is dit gemiddeld vier jaar; tussen het 9e en 14e levensjaar.

### Groeispurt

De puberteit wordt - een jaar eerder - voorafgegaan door de start van de groeispurt. Tijdens deze groeispurt zijn de motorische vaardigheden zeer matig. Het is dan ook van belang om techniektraining en loopscholing vooral vóór de puberteit te laten plaatsvinden.

### Ontwikkeling van de hersenen

In de puberteit ontwikkelt zich een belangrijk deel van de bewustwording. Denk bijvoorbeeld aan het overzien van oorzaak-gevolg en het voelen van verantwoordelijkheid. Tegelijk met de bewustwording ontwikkelt de puber tevens zijn persoonlijkheid. Dit alles door verandering van en in de hersenen, waarbij de verschillende hersengebieden zich niet in hetzelfde tempo ontwikkelen. Het beloningscentrum reageert sterk op prikkels, maar wordt nog onvoldoende afgeremd door het hersengebied dat daarvoor verantwoordelijk is. Laatstgenoemd gebied, dat zich pas later ontwikkelt, werkt aanvankelijk nog niet efficiënt samen met het beloningsgebied. Daardoor heeft de puber behoefte aan spanning, oftewel 'kicks'. Hiervan kan hij echter de risico's nog niet goed overzien. Daarnaast voelt de puber zich vaak onzeker over zichzelf, wat tot frustratie leidt. Hierdoor ontstaan conflicten met gezaghebbers, zoals ouders en coaches. Mede daarom hebben pubers behoefte aan een combinatie van erkenning en serieus genomen worden. Ook het stellen van grenzen hebben zij nodig.

### Verandering slaapritme

Het slaapritme van een puber verplaatst zich naar een later tijdstip op de dag. Hierdoor heeft hij min of meer het gevoel van een permanente jetlag. De coach benoemt daarom maar 1 of 2 concrete en haalbare doelstellingen voor elke speler.

### Coachtips

Tot slot enkele coachtips om positief om te gaan met pubers/pubergedrag:

- Help pubers met plannen, vooruitdenken en het overzien van de gevolgen.
- Pubers kunnen zich niet altijd goed beheersen. Stel daarom duidelijke grenzen en handhaaf die.
- Ga niet discussiëren wanneer je een grens stelt.
- Geef ruimte voor experimenteren. Pubers hebben immers een grote exploratiedrang, die belangrijk is voor hun ontwikkeling. Voorkom echter te grote risico's.
- Gebruik beloning om gewenst gedrag te stimuleren.

## 11 Sportgezondheid en blessures

### Vooraf

- Controleer spelers op correct schoeisel en kleding. Controleer hen tevens op het dragen van scheenbeschermers, bitjes en handschoentjes. Verbied het dragen van sieraden, evenals kauwgom.
- Stel u op de hoogte van eventuele aandoeningen (migraine, suikerziekte), medicijngebruik en de blessuregeschiedenis van de spelers.
- De warming-up kan/moet plaatsvinden in een gang van de sporthal of eventueel buiten (dribbelen, losmakende oefeningen, uitvalspassen maken).
- Controleer of elke speler een bidon met water bij zich heeft voor aanvang van de wedstrijd.

### Handelen bij blessures

- Blaar: twee pleisters over elkaar. De eerste pleister heeft een gat ter grootte van de blaar; deze met tweede pleister afplakken.
- Bloedende wond (bijvoorbeeld wenkbrauw, kin): even laten bloeden; dit desinfecteert. Vervolgens dichtknijpen met vingers, door speler zelf met een 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.*
- 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! Bij twijfel over een breuk een foto laten maken in het ziekenhuis.
- Kneuzing, verstuiking, zwelling: koelen met ijs. Doe dit met een droge doek tussen letsel en ijs. In geval van twijfel een **medicus raadplegen**.

- Schaafwond: afspoelen met stromend water, daarna desinfecteren.
- Splinter: wond voorzichtig wassen met water en zeep. Prik met een steriele naald onder het vrije uiteinde van de splinter. Grijp vervolgens met een pincet het uiteinde van de splinter; houd hierbij de pincet in het verlengde van de splinter. Trek de splinter uit de huid.
- Tand eruit: onder tong of in melk bewaren en **direct een tandarts bezoeken**.

## 12 Sportiviteit & Respect

Kennis van spelregels - ook binnen het zaalhockey! - 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. Zie voor de actuele spelregels zaalhockey: [www.knhb.nl](http://www.knhb.nl) (dan klikken op Arbitrage, vervolgens op Spelregels en briefings).

### 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 als coach aan het begin van het zaalhockeyseizoen een ouderavond te organiseren. Heel simpel: ga zitten met de ouders en spreek de regels voor dat seizoen af. Dan weet iedereen 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 aangeleerd 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, waarin trainers, coaches, begeleiders en scheidsrechters leren 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, zowel buiten als in de zaal? Dan moeten we daar allemaal ons steentje aan bijdragen. Daar speelt u, als (zaalhockey)coach, een belangrijke rol in. Want ook in dit geval geldt: jong geleerd, oud gedaan. Als hockeyers in de jeugd al leren op een sportieve en respectvolle manier met elkaar om te gaan, dan belooft dat veel voor de toekomst!

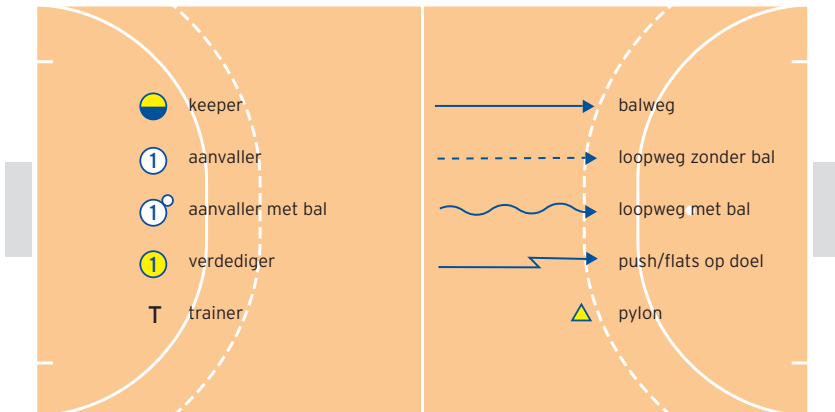
*Kijk op [www.knhb.nl](http://www.knhb.nl) voor het opleidingsaanbod van de KNHB Academie en de workshops van Tischa Neve.*

*Meer informatie is ook te vinden op [www.sportiviteitenrespect.nl](http://www.sportiviteitenrespect.nl).*

*Een Beroepscode voor trainers/coaches, opgesteld door NLCoach, is te vinden op [www.nlcoach.nl](http://www.nlcoach.nl).*



### 13 Legenda



## Bijlage 1

## Begrippenlijst

Argentijnse techniek	Verdedigingstechniek van de keeper, waarbij hij met een knie naar binnen gekeerd naar de grond gaat om zodoende met zijn legguard een horizontaal blok te maken.
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.
Boot	Systeem in balbezit, waarbij de linksvoor naar de linkerbalk beweegt en de linksachter met of zonder de bal naar het centrum loopt. De rechtsachter staat scherp aan de rechterbalk. Hierdoor wordt een opbouw met drie spelers mogelijk.
Channeling	Tactische actie, waarbij je de balbezittende tegenstander door jouw manier van aanlopen schijnruimte geeft aan jouw forehandkant, waar je de tegenstander naartoe lokt.
Counter control	Het aanvallende team positioneert tijdens de opbouw voldoende spelers achter de bal. Hierdoor is er bij balverlies voldoende controle op de tegenaanval.
Derde speler	Iedere speler die door twee medespelers actief betrokken wordt bij een aanvalscombinatie.
Dobbelsteen-5	Spelsysteem dat zowel in balbezit als in niet-balbezit kan worden toegepast. De spelers staan dan in een (k-)2-1-2 formatie opgesteld.

Drag	<p>Passeertechniek over de forehand- of backhandkant van de tegenstander.</p> <p><b>Over de forehand van de tegenstander:</b> je drijft richting de tegenstander en brengt de bal rechts voor je lichaam. Je dreigt de tegenstander langs zijn backhandkant te passeren, door je stickblad open te zetten of door een schijnpass naar rechts te geven. Vervolgens trek je de bal voor je voeten langs naar links, met je stick meer horizontaal.</p> <p><b>Over de backhand:</b> je drijft richting de tegenstander en brengt de bal links voor je lichaam. Je dreigt hem langs zijn forehandkant te passeren, door een schijnpass naar links te geven. Vervolgens trek je de bal voor je voeten langs naar rechts, met je stick meer horizontaal.</p> <p><b>Vervolgactie:</b> je versnelt langs de tegenstander om deze vervolgens af te snijden.</p>
Externe focus	De aandacht is gericht op het effect van de beweging op de omgeving. Het bevordert de economie van de beweging en het vermindert 'ruis'.
Fast break	Snelle tegenaanval, counter.
Flickstroke	Hoge push; in de zaal alleen toegestaan als scoringstechniek binnen de cirkel.
Full court press	Systeem in niet-balbezit, waarbij je de tegenstander over het hele veld druk op de bal geeft.
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).
Half court press	Systeem in niet-balbezit, waarbij de tegenstander vrij mag opbouwen tot de middenlijn en vanaf die lijn onder druk wordt gezet.

Helpkant	Kant van het veld waar de bal zich niet bevindt (lijn te trekken van het ene naar het andere doel).
Huis	Systeem in niet-balbezit, waarbij de midden-midden doorschuift op de balbezittende midden-opbouwspeler van de tegenstander. De links- en rechtsachter kiezen positie meer naar binnen. Dit systeem kun je spelen wanneer de tegenstander met drie spelers opbouwt.
Interceptie	Underscheppen van een pass van de tegenstander.
Kerstboom	Systeem in niet-balbezit, waarbij de midden-midden doorschuift op de balbezittende midden-opbouwspeler van de tegenstander. De links- en rechtsachter kiezen positie meer naar de balk. Dit systeem speel je bijvoorbeeld wanneer de tegenstander met drie spelers opbouwt.
Knijpen	Principe waarbij de verdedigers zich ten opzichte van de tegenstanders naar de as van het veld bewegen.
Lead	Teken dat een speler geeft die de bal wil ontvangen (stick, vinger).
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 achterin die de opbouw in gang zet.
Passlijn	Lijn van de pass.
Platte driehoek	Lijnen tussen de balbezittende tegenstander, de verdediger en zijn directe, niet-balbezittende tegenstander.

Rebound	Bal die terugkomt van de keeper.
Regaining	Terugveroveren van de bal (direct) na balverlies.
Pre-scannen	Om je heen kijken voor de bal wordt gespeeld en vervolgmogelijkheden inschatten.
Steunspeler	Speler die een medespeler in balbezit van achteren ondersteunt (ook wel: guard).
Sterk (gesloten) aannemen	Aannametechniek, waarbij de speler de bal afschermt/ beschermt. De speler wil geen balverlies lijden en neemt de bal aan met het lichaam tussen de bal en de directe tegenstander. De ellebogen zijn uit elkaar om de bal optimaal af te scherpen.
Shave	Verdedigende techniek, waarbij je de bal één- of tweehandig met een veegbeweging verovert, nadat je jouw stick tussen de bal en de voeten van de tegenstander hebt geplaatst.
Steal	Verdedigende techniek, waarbij je de bal tijdens een tackle back-situatie overneemt in de richting van het vijandige doel.
Tackle back	Terugverdedigen op een balbezittende tegenstander na balverlies.
Transfer	Spelverplaatsing in de breedte van het veld.
Turnover	Omschakelmoment, nadat je de bal hebt verloren of veroverd. Dit gebeurt vanuit balbezit naar niet-balbezit en van niet-balbezit naar balbezit.
Verdediger binden	Oplopen met de bal tot de tegenstander, zonder daarbij in zijn fysieke ruimte (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 speelveld, waarbij de verdediger zich op afstand van zijn 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)
- Dijkstra, M. & Schröder, E. *Oefenstofboek zaal hockey* (2011)
- 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)
- Geel, van, J. *Kijkje in de keuken bij de zaal hockeydames* (Hockeyvisie, december 2011)
- 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)
- Krebs Hirsh, S. & Kummerow, J. *LIFETypes* (1989)
- Lammers, M. *Coachen doe je samen* (2007)
- Landsberg, M. *The Tao of Coaching* (1996)
- Murphy, P. & Offerhaus, R. *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

- |  |  |
|--|--|
| <a href="http://www.knhb.nl">www.knhb.nl</a> (artikelen Hockeyvisie)                 | <a href="http://www.positiefcoachen.nl">www.positiefcoachen.nl</a> |
| <a href="http://www.hockey.nl">www.hockey.nl</a>                                     | <a href="http://www.actiontype.nl">www.actiontype.nl</a>           |
| <a href="http://www.sportiviteitenrespect.nl">www.sportiviteitenrespect.nl</a>       | <a href="http://www.nlcoach.nl">www.nlcoach.nl</a>                 |
| <a href="http://www.coachesdienooitverliezen.nl">www.coachesdienooitverliezen.nl</a> | <a href="http://www.sportzorg.nl">www.sportzorg.nl</a>             |

## Notities