

COACHMAP JONGSTE JEUGD



SEIZOEN 2016-2017

Deel A Coachrichtlijnen

Versie: 8-9-2016

DEEL A

A.1. VOORWOORD	3
A.2. JONGSTE JEUGD COACH – ALGEMENE AANDACHTSPUNTEN	4
<i>A.2.1 Inleiding</i>	<i>4</i>
<i>A.2.2 Hoe coach je jonge kinderen?</i>	<i>5</i>
<i>A.2.3 Organisatie</i>	<i>13</i>
<i>A.2.4 Wedstrijd</i>	<i>13</i>
<i>A.2.5 Vormende taak/sportief gedrag</i>	<i>14</i>
A.3 DRIETALLEN	15
<i>A.3.1 Inleiding</i>	<i>15</i>
<i>A.3.2 Indeling en beleid</i>	<i>15</i>
<i>A.3.3 Drietal coaching</i>	<i>15</i>
A.4 ZESTALLEN	17
<i>A.4.1 Inleiding</i>	<i>17</i>
<i>A.4.2 Indeling en beleid</i>	<i>17</i>
<i>A.4.3 Zestal coaching</i>	<i>17</i>
A.5 ACHTTALLEN	20
<i>A.5.1 Inleiding</i>	<i>20</i>
<i>A.5.2 Indeling en beleid</i>	<i>20</i>
<i>A.5.3 Achttal coaching</i>	<i>20</i>
A.6 HANDIG	23

DEEL B - SPELREGELS

A.1. VOORWOORD

Om zowel ervaren als nieuwe coaches te ondersteunen in het coachen van een jongste jeugd team, hebben wij een speciale coach-handleiding voor de jongste jeugdcoaches van BH&BC Breda samengesteld. Hierin vindt u de uitgangspunten, afspraken en ideeën die gelden voor de jongste jeugd van onze club. Mist u bepaalde informatie, heeft u op- of aanmerkingen, laat het ons dan weten!

Wij wensen u en uw team een sportief en plezierig hockeyseizoen toe; we bedanken u voor uw inzet, want zonder vrijwilligers kunnen we niet!

Namens de Jongste Jeugd Commissie,

Fred Froger
Voorzitter
(jjcie@hcbreda.nl)

A.2 JONGSTE JEUGD COACH – ALGEMENE AANDACHTSPUNTEN

A.2.1 Inleiding

Het begeleiden van jongste jeugd teams vraagt om een andere aanpak dan bijvoorbeeld het coachen van jongens A. De manier van coachen moet aansluiten bij de leeftijdscategorie. De volgende leeftijdskenmerken zijn typerend voor kinderen in de jongste jeugd:

Cognitief: Kinderen van 7-10 jaar zijn heel concreet en moeten op hun eigen niveau worden aangesproken. Dus niet "man dekken", maar wel "ga bij je tegenstander staan".

Motorisch: Bij kinderen van deze leeftijd is de grove motoriek sterker ontwikkeld dan de fijne motoriek. Naarmate ze ouder worden, neemt de fijne motoriek toe. Kinderen van 7-10 jaar zijn snel moe, maar ook snel uitgerust. Leer ze om "uit te rusten" in de verdediging en wissel snel door.

Sociaal: Kinderen van deze leeftijd zijn direct, rechtvaardig en nog erg individualistisch. Naarmate ze ouder worden gaan ze zich meer richten op de groep.

Kinderen zijn vaak nog zeer speels. Hockey draait bij de Jongste Jeugd om 3 kernwaarden:

1. Hockey moet *leuk* zijn
2. Hockey moet *veilig* zijn
3. Hockey moet *leerzaam* zijn

Het jongste jeugdbeleid van de KNHB en van BH&BC Breda is zo opgezet dat alle fases horen bij het ontwikkelingsniveau (motorisch, maar ook cognitief) van de spelers. Deze fases lopen van de eerste kennismaking met hockey in de hockeyschool (vanaf circa 6 jaar) tot aan het eerste jaar in de 11-tallen (D-teams) rond de 10 jaar.

A.2.2 Hoe coach je jonge kinderen?

Aan de hand van de drie uitgangspunten van het jongste jeugdhockey worden in dit hoofdstuk een aantal tips gegeven voor het coachen van een jongste jeugd team.

HOCKEY IS LEUK

a. Toepassing spelregels

Beide partijen spelen beter en leuker als de regels goed worden toegepast. Deze informatie is dus van belang voor zowel coaches als spelleiders.

Shoot

Er zijn verschillende afspraken mogelijk op het gebied van fluiten voor shoot. De afspraken worden strenger naarmate de kinderen ouder worden en zijn ook afhankelijk van het niveau van het team (en dat van de tegenstander). Spreek voor de wedstrijd af met de spelleider(s) en de coach van de tegenstander hoe er voor shoot gefloten wordt:

- alle shoot affluiten
- niet voor shoot fluiten als het niet expres is
- shoot affluiten als het het spel beïnvloedt

Als je alle shoot affluit, beantwoordt dat aan het rechtvaardigheidsgevoel van de kinderen. Nadeel is de grote kans op het "doodfluiten" van het spel. Als je alleen fluit als shoot expres gemaakt wordt, ga je voorbij aan situaties waarin een niet-opzettelijke shoot wel het spelverloop beïnvloedt. Wanneer je alleen voor shoot fluit als het spel niet beïnvloedt wordt, werk je onduidelijkheid bij kinderen in de hand (rechtvaardigheidsgevoel). Toch beantwoordt deze situatie het meest aan de spelregels.

Het voorstel is om bij shoot de volgende criteria aan te houden:

- Bij opzettelijke shoot altijd fluiten
- Als de bal met de voet gespeeld wordt en hij blijft bespeelbaar niet fluiten, behalve wanneer dit gevaarlijke situaties uitlokt, dan wel fluiten.
- In doelgebieden fluiten voor shoot zodat niet met de voet gescoord of scoren voorkomen wordt.

Afhouden

Afhouden bestaat nog steeds. Wanneer een kind tussen de bal en een tegenstander gaat staan moet daar nog steeds voor gefloten worden. Passief "je kont erin zetten" mag dus niet. Alleen als een kind met een vloeiende beweging wegdraait bij een tegenstander is dit toegestaan. Dit laatste zie je echter nog niet zo vaak bij de jongste jeugd, alleen bij de meer ervaren teams.

Afhouden is iets wat kinderen moeilijk begrijpen. Als je het voordoet (jij draaide je billen tussen de bal en hem) is het veel beter te begrijpen.

Afstand houden

Het goed toepassen van de regels met betrekking tot afstand houden geeft de bal bezittende partij de kans om te hockeyen. Leer de kinderen gebruik te maken van deze

regel. Let op: binnen het doelgebied moeten beide partijen afstand nemen, buiten het doelgebied alleen de tegenstander. Dus ga met uitslaan juist buiten het doelgebied staan, dan hoeven je teamgenoten geen afstand te houden en kun je makkelijker overspelen.

b. Positief begeleiden

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

Bijvoorbeeld:

Niet: "niet door het midden"

Wel: "probeer eens naar de zijkant te spelen"

Kinderen willen het heel graag goed doen, maar zeker als je tijdens de wedstrijd dingen roept, horen ze maar de helft. In bovengenoemd voorbeeld zou dat kunnen betekenen dat ze alleen "door het midden" horen, of wanneer ze het wel goed horen en zelf geen oplossing zien, loop je de kans dat ze stoppen om aan jou te vragen hoe het dan wel moet. Zorg ervoor dat je zowel het team als geheel als de spelers individueel voor, tijdens en na de wedstrijd positief benadert. Winst of verlies mag hier geen invloed op hebben. Hockey is leuk!

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

c. Teamgebeuren

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

Bij al deze punten is de medewerking van ouders onontbeerlijk:

- Op tijd komen
- Compleet (bitje, haar vast)
- Niet direct na de wedstrijd naar huis moeten

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

d. Wisselbeleid

De meeste teams bestaan uit één of twee kinderen meer dan er in het veld mogen staan. Dit vergt enige improvisatie van de coach. Zorg dat spelers niet te lang langs de kant staan.

Wisselmogelijkheden:

- duobaan
- "jojo" van het team

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

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

Naast de wisselers hebben we ook te maken met het rouleren binnen het team. Het is van groot belang dat kinderen leren wat ze op elke positie moeten doen en dat ze de kans krijgen dat ook daadwerkelijk uit te proberen. Natuurlijk zul je als coach merken dat een aantal kinderen beter tot zijn recht komt voor of achter, links of rechts. Toch is het van belang hen met alle posities te laten kennismaken. Dit geldt uiteraard ook voor de positie van doelvrediger (vanaf de 6-tallen). Bij sommige teams geeft dit in de praktijk problemen. Kinderen vinden keepen eng of niet leuk en weten vaak niet wat ze moeten doen. Een idee dat hieraan tegemoet komt is de "keeper van de week". Na de wedstrijd van zaterdag krijgt degene die volgende week moet keepen de legguards mee naar huis. Die week neemt hij of zij ze mee naar de keeperstraining. Tijdens de training leert het betreffende kind van de keeperstrainer de eerste beginselen van het keepen en krijgt praktische aanwijzingen. Voordeel: niemand staat meer helemaal onwennig te keepen tijdens de wedstrijd. Mocht dit nog niet genoeg zijn, maak dan je keeper van de week ook aanvoerder van de week: aanvoerder zijn willen ze allemaal!

e. Afspraken met tegenstanders

Wanneer de tegenstanders gearriveerd zijn, praat dan even met hun coach en de spelleiders de wedstrijd door. Als van te voren bij beide ploegen bekend is waarop het accent komt te liggen (bijvoorbeeld plaats houden of juist samenspelen) dan verhoogt dat zeker ook de spelvreugde bij de kinderen.

Ook kan hier worden besproken welke technieken mogen worden gebruikt in de wedstrijd: als team A de slag prima beheerst maar team B niet, wordt er in het kader van de veiligheid gekozen voor niet slaan tijdens deze wedstrijd.

f. Maatregelen nemen

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

Een bekende mogelijkheid om een te groot verschil te compenseren is strenger de regels toepassen voor de ene dan voor de andere ploeg. In het kader van het rechtvaardigheidsgevoel van deze leeftijdscategorie, aangeven aan de spelers waarom voor hen strenger gefloten gaat worden. Een andere mogelijkheid is het sterkere team te verplichten via de "buitenkant" een aanval op te bouwen door met pionnen een "poortje" langs de zijlijn te creëren waar ze doorheen moeten spelen. Zie voor andere mogelijkheden ook de spelregels per categorie.

Let op: de eerder aangeprezen mogelijkheid om spelers van het sterkere team eerst een aantal keren verplicht te laten overspelen voordat ze mogen scoren wordt tegenwoordig

afgeraden. Dit omdat het sterkere team zo nog meer in balbezit komt en het voor het zwakkere team alleen maar moeilijker wordt om te scoren.

g. Sportief gedrag

Besteed veel aandacht aan sportief gedrag: zowel verbaal als fysiek, binnen en buiten het veld. Accepteer niet dat kinderen (of ouders!) kritiek hebben op hun spelbegeleider (scheids). Vaak is dit een reactie op:

1. Niet goed fluiten van de spelbegeleider. Vaak zie je dat een spelbegeleider minder streng fluit voor de zwakkere partij. Dit druist in tegen het rechtvaardigheidsgevoel van de kinderen. Leg kinderen uit waarom dit gebeurt
2. Vaak zijn ouders en begeleiders verantwoordelijk voor het gedrag van de kinderen. Ze zijn erop gebrand om te winnen en laten dit duidelijk weten. Na verloop van tijd (sneller dan je denkt) zullen de kinderen dit gedrag overnemen.

HOCKEY IS VEILIG

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

a. Goede uitrusting

- Keeper (vanaf 6-tal): legguards, klompen, bodyprotector, handschoenen, helm en stick
- Speler: goede schoenen, juiste kleding, warme kleding bij koud weer, scheenbeschermers, stick en bitje.



Verplicht de kinderen om de beschermende kleding te dragen. Voor spelers zijn scheenbeschermers en een bitje verplicht. Voor de keeper is het dragen van een helm verplicht. Bij meisjes: geen sieraden en haren vast!

b. Geen hoge ballen

Hierbij geldt: de ene hoge bal is de andere niet! Bij de 6- en 8-tallen mag de bal wel op plankhoogte (ongeveer kniehoogte) gescoord worden. Gecontroleerd een tegenstander passeren door de bal even over zijn stick te wippen is ook prima, zolang er maar geen gevaarlijke situatie ontstaat.

c. Speel met een brede stickvoering

Let wel: gecontroleerd slaan bij kinderen die het beheersen is geen probleem. Zie hiervoor de spelregels per categorie en maak afspraken met de tegenstander en spelbegeleiders. Zwiependes sticks (de golfslag) mogen in geen enkel geval worden toegelaten

HOCKEY IS LEERZAAM

a. Stap voor stap

Het concentratievermogen van jonge kinderen is nog niet groot. Ze willen graag leren, maar kunnen teveel informatie ineens nog niet goed verwerken. Probeer je dus als coach zoveel mogelijk te beperken. Dat wil zeggen in de voorbespreking slechts één, maximaal twee aanwijzingen geven. Het liefst iets dat overeenkomt met wat ze de afgelopen week al getraind hebben.

b. Kindgericht

Jonge kinderen hebben een aantal eigenschappen waar je als coach rekening mee moet houden. Naast het eerder genoemde slechte concentratievermogen zijn de volgende kenmerken van belang:

- Jonge kinderen zijn **visueel** ingesteld. Ze willen graag zien waar je het over hebt. Geef het voorbeeld en vertel wat ze moeten weten. **Praatje, plaatje, daadje!** Gebruik bijvoorbeeld playmobil of lego-poppetjes om e.e.a. inzichtelijker te maken. Jonge kinderen kunnen zich lastig identificeren met stipjes op een whiteboard.
- Jonge kinderen kunnen nauwelijks abstract denken. Geef aanwijzingen dan ook zo concreet mogelijk.
- Kinderen hebben meestal een levendige fantasie en leven in "hun eigen wereldje". Benader ze op een speelse en enthousiaste manier, waarbij je probeert hun fantasie te ontwikkelen. Stimuleer samen genieten van hockey.

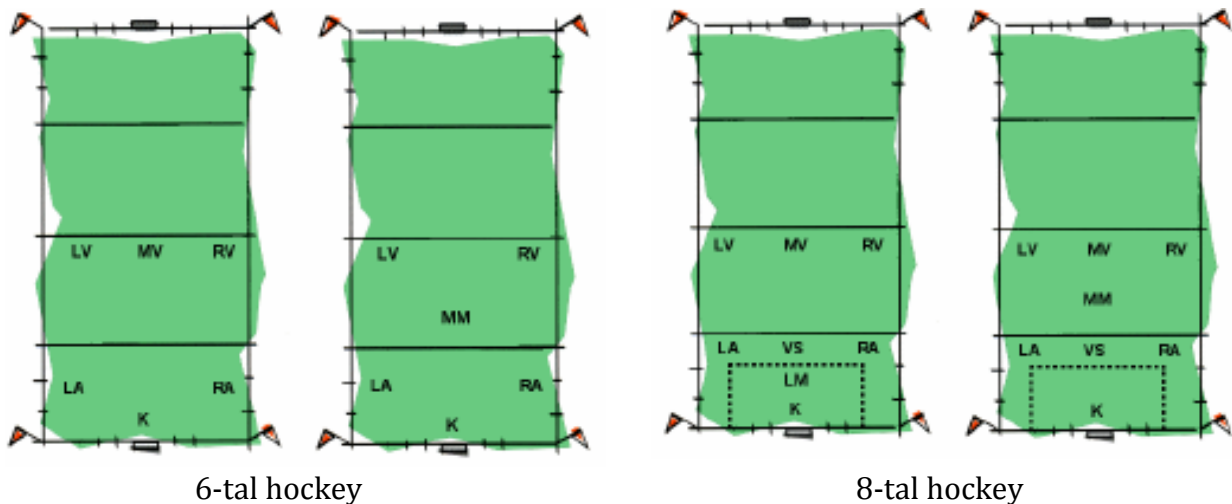


c. Systemen

Met het aanleren van tactische handelen van het team kan worden begonnen als de spelers hun "plaats houden". De vaste plaatsen van de spelers in het veld noemen we de opstelling en de met de spelers daarbij gemaakt afspraken vormen het systeem.

In de drietallen wordt gespeeld zonder keeper en met vier goaltjes, De opstelling die de kinderen in de training aanleren is de driehoek-opstelling.

Binnen het 6-tal hockey en het 8-tal hockey worden opstelling en systemen belangrijker.



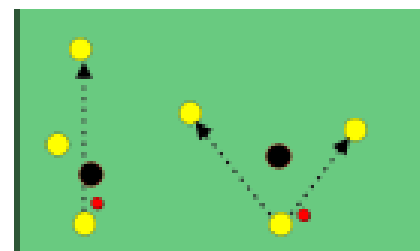
Hierboven zijn de twee meeste gebruikte opstellingen voor zowel 6-tal als 8-tal hockey afgebeeld. Zowel bij 6-tal hockey als bij 8-tal hockey gaat de voorkeur uit naar de tweede (rechter)opstelling, omdat je daar duidelijker werkt in driehoekjes. Het "driehoekje" is de basis die de kinderen al vanaf de 3-tallen meekrijgen.

d. Afspraken bij balbezit (BBZ)

Doel van BBZ is scoren! Is de ruimte groot dan is het moeilijker verdedigen en makkelijker om de bal te houden doordat je een beter overzicht hebt. Vaak is er meer tijd om de bal aan te nemen, te kijken en door te spelen. Om de ruimte groot te maken moeten afspraken gemaakt worden over posities. Wie staat waar en wanneer? Gebruik de lijnen van het veld en de "helplijn", de lijn die van goaltje naar goaltje (denkbeeldig) over het veld loopt.

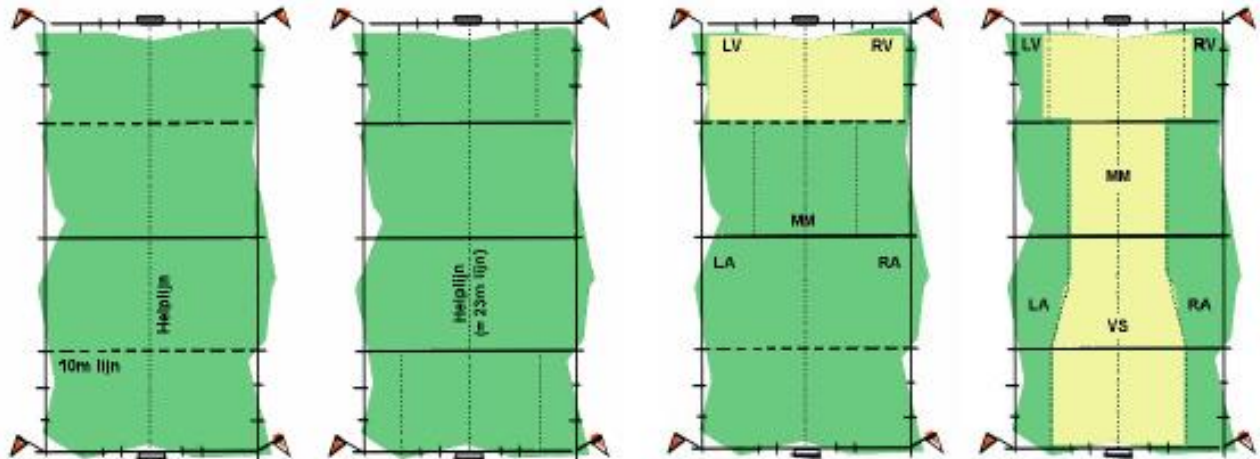
Vaste afspraken bij BBZ (alle leeftijden):

1. Speel zoveel mogelijk in driehoekjes.
In een driehoekje zijn altijd twee afspeelmogelijkheden. (dit heb je niet als je allemaal op één lijn staat). De verdediger wordt dan gedwongen om te kiezen.
2. Neem de bal aan voordat je hem doorspeelt
3. Kijk waar je de bal heen speelt voordat je hem speelt
4. Houd je stick bij de bal als de tegenpartij in de buurt is
5. Loop naar de bal toe als die naar jou toekomt.



Mogelijke afspraken voor "gevorderden" (6- en 8-tal)

1. Linkerflank komt niet over de helplijn als de bal aan de rechterkant is en andersom,
2. Rechterflank biedt zich bij de zijlijn aan als de bal aan de rechterkant is en andersom
3. Spelers op de as mogen overal komen, maar niet te dicht bij de medespeler met de bal
4. Geef aan wie de vrije ballen neemt. In de tekeningen hieronder (rechts) zie je voor een 6-tal opstelling en voor een 8-tal opstelling wie waar de bal dient te nemen.
5. Als de bal op de helft van de tegenstanders is, moeten verdedigers "aansluiten"
6. Als de bal op de eigen helft is, dan moeten aanvallers iets "terugkomen"



e. Afspraken bij niet-balbezit (NBBZ)

Doel van verdedigen is om in balbezit te komen en te voorkomen dat de tegenpartij scoort. In tegenstelling tot het groot maken van het veld bij BBZ, is het zaak om bij NBBZ dicht op elkaar te spelen en de tegenstander weinig ruimte te geven.

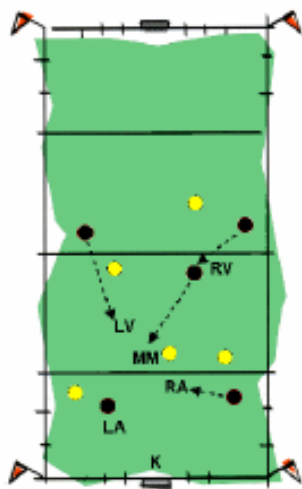
Vaste afspraken bij NBBZ (alle leeftijden)

1. Om de bal af te pakken, moet de stick laag. De tegenstander moet dan verder om je heen.
2. Niet "hakken". Het mag niet (spelregels), bovendien til je met "hakken" je stick op en dan kan de bal er onderdoor.
3. Bij een tackle-back de stick op de grond houden (bal begeleiden)

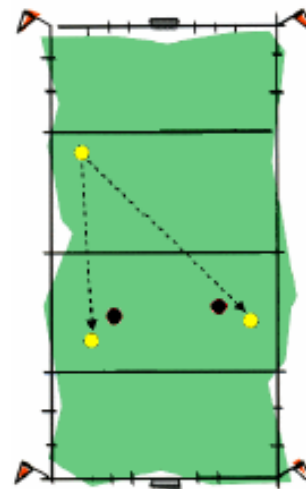
Wat kun je doen om kinderen het veld klein te laten maken? (6- en 8-tal)

1. Leer de kinderen dat bij NBBZ iedereen helpt met verdedigen, niet alleen de verdedigers. Aanvallers blijven voor de verdedigers en komen maximaal tot de 10m of 15m lijn.
2. Linies sluiten steeds aan. Net als een harmonica, die in- en uit elkaar schuift. Dit geldt voor de voor- en achterhoede, maar ook voor de linker- en rechterflank. Is de bal linksachter, dan komt de linksvoor terug, net als de middenspeler(s); maar ook de rechtsvoor en de rechtsachter komen richting de helplijn (zie tekening hieronder)
3. Bij mandekking kun je verdedigers aanleren niet achter hun tegenstander te staan, maar liever ernaast of iets ervoor. De tegenstander moet zich aanbieden naar de bal waardoor het veld kleiner wordt. Wel altijd dicht bij de goal staan dan de

tegenstander (niet aan de buitenkant verdedigen) en zorgen dat je zowel de bal als de tegenstander kan zien)



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



De posities ten opzichte van je tegenstander bij mandekking

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

f. Coaching tijdens de wedstrijd

- Roep niet teveel, focus op 1 of 2 aandachtspunten, ook tijdens de rust blijf je bij 1 of 2 aandachtspunten;
- Roep tijdens het coachen geen dingen als "loop je vrij" of "dek je man" want dit begrijpen de kinderen niet
- Een coach mag om een "**time-out**" vragen om in te grijpen of iets aan het team uit te leggen (bijvoorbeeld als de spelers niet op hun positie blijven)
- Zorg voor snel doorwisselen!!

A.2.3 Organisatie

Het is belangrijk om regelmatig de website of de mobiele app van BH&BC Breda te bekijken. Aan de hand van het wedstrijdschema kan de coach een rijschema maken voor de ouders, een schema voor de spelers en eventuele andere taken (fruit en drinken voor tijdens de rust bijvoorbeeld).

Middels de website of de mobiele app heeft de coach toegang tot de namen en telefoonnummers van de kinderen in het team en kunnen taken verdeeld worden. Natuurlijk kan dit ook per e-mail. Zorg dat alle ouders op de hoogte zijn van gemaakte afspraken!

De coach kan eventueel een bijeenkomst met de ouders beleggen om over verschillende zaken te praten. Bijvoorbeeld het belang van positieve inbreng van de ouders, sportiviteit en respect, afmelden, clubtenue, verplicht dragen van scheenbeschermers en bitje, aanvoerder. Ook dient een coach op de hoogte te zijn of een kind bijvoorbeeld astmatisch is of last heeft van hyperventilatie of allergieën.

Het is van belang om alle ouders te betrekken bij het hockeyen van hun kind(eren). Deel iedereen in als spelleider, voor een rijbeurt en voor een fluitbeurt.

A.2.4 Wedstrijd

- Verzamel ruim van tevoren (20-30 minuten voor de wedstrijd). Daar begint de wedstrijd!
- Coach van het bezoekende team ontvangen, evt. koffiebonen uitdelen, samen afspraken maken met de spelleider, afspraken aankruisen op het DWF
- Korte teambespreking, wie gaat waar staan, plaatsen uitleggen, ook aandacht voor de keeper (vanaf de 6-tallen). Belangrijke regels nog even doornemen: gevaarlijk spel, sticks, uitnemen, strafcorner (alleen bij 8-tallen). Vanaf de 6-tallen: Wie neemt de vrije slagen, de lange corner. Bij 8-tallen: Wie geeft de strafcorner aan, wie stopt en slaat in, wie lopen er uit etc.
- Check outfit van de spelers. Bij meisjes: geen sieraden en haren vast! Bij iedereen: scheenbeschermers, bitje (verplicht!!!).
- Geef zoveel mogelijk individuele instructies, geef spelers 1 of 2 opdrachten mee.
- Warming-up (ga niet rondjes lopen, maar geef iedereen een bal of laat ze een partijtje doen!)
- Keeper inspelen
- Tijdens de wedstrijd positieve aanwijzingen geven. Niet te veel instructies, twee aanwijzingen is voldoende. Laat de kinderen spelend leren
- Kom in de rust terug op de aandachtspunten die voor de wedstrijd zijn aangegeven.
- Na de wedstrijd samen veld opruimen en met tegenspelers limonade drinken.
- Sluit centraal af voordat iedereen zijn eigen gang weer gaat!
- Wedstrijdformulier invullen en accorderen.

A.2.5 Vormende taak / sportief gedrag

Hockey is een teamsport. Kinderen moeten plezier beleven aan het spel en leren om op een sportieve manier te winnen of te verliezen. Het winnen of verliezen is minder belangrijk. Kinderen moeten ook leren dat schelden, op medespeler of tegenspeler of spelleider of grof spel een wedstrijd er niet leuker op maakt. Iedere speler is op zijn plaats belangrijk, niet alleen het kind dat de goal maakt. Sport is een goed middel om kinderen sportief op te voeden en sociaal gedrag aan te leren. **De coach heeft hierin een voorbeeld functie**

Dit houdt in:

- optimale sportprestaties met behoud van plezier in het hockey.
- een volwassen sportieve houding.
- optimale inzet tijdens trainingen en wedstrijden.
- sociaal gedrag naar teamleden, o.a. door goed samen te werken, iedereen een kans te geven, geen onderlinge kritiek te uiten.
- verlies incasseren, de tegenstander in zijn waarde laten.

Bovenstaande punten kunnen de jeugdleden zich eigen maken en kunnen door de coach rechtstreeks worden beïnvloed d.m.v. herhalen van deze punten, corrigerend optreden, door gesprekken en desnoods d.m.v. sancties. Verkeerde arbitrale beslissingen, onbehoorlijk gedrag van publiek, te grote onderlinge krachtverschillen tussen de teams zijn aspecten die niet beïnvloedbaar zijn, maar wel geaccepteerd moeten worden. Het is een van de taken van de coach de jeugdleden hierbij te helpen. Ook wordt van de coach verwacht dat de scheidsrechters met respect worden behandeld; ook zij zijn vrijwilligers en doen hun best de wedstrijd zo eerlijk mogelijk te laten verlopen. Fouten maken is menselijk.

PLEZIER MOET ALTIJD VOOROP BLIJVEN STAAN!!!

Sinds enige jaren is Sportiviteit & Respect één van de aandachtspunten van de KNHB. In dit kader worden verschillende acties georganiseerd, zoals bijvoorbeeld het "Shake Hands"-initiatief. Bij BH&BC Breda onderschrijven we de doelstellingen van de KNHB en besteden we expliciete aandacht aan Sportiviteit & Respect. Dat begint al bij de Jongste Jeugd.

In het kader van de voorbeeldfunctie die coaches hebben ten aanzien van de teams die zij begeleiden zal de Jongste Jeugd Commissie bij klachten of incidenten altijd in gesprek gaan met de coach.

Voor meer informatie over Sportiviteit en Respect bij BH&BC Breda kun je ook een kijkje nemen op de website:

http://hcbreda.nl/site/default.asp?option=2502&stcname=declub_sportiviteit&menu=2

A.3 DRIETALLEN

A.3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk komen de indeling van de 3-tallen en een aantal praktische aanwijzingen voor het coachen van een 3-tal team aan de orde. De spelregels voor de 3-tallen vindt u in deel B van deze coachmap.

Bij vragen of onduidelijkheden is de lijncoördinator van de 3-tallen uw eerste aanspreekpunt, aarzel vooral niet om hem/haar te benaderen! De gegevens van de lijncoördinatoren vindt u in hoofdstuk A.6.

A.3.2 Indeling en beleid

Het beleid van BH&BC Breda is om de 3-tal teams zo veel mogelijk te vormen op basis van vriendjes en vriendinnetjes (aan het einde van de hockeyschool mogen alle kinderen een voorkeur voor een vriendje of vriendinnetje opgeven), waarbij geprobeerd wordt de teams evenredig te verdelen en waar mogelijk een mix van verschillende scholen aan te houden.

Het is altijd mogelijk dat een team sterker of zwakker blijkt te zijn dan de rest van de poule waar het door de KNHB is ingedeeld. Indien u als coach het idee heeft dat uw team te hoog of te laag is ingedeeld (alle wedstrijden worden met grote cijfers verloren of gewonnen), geef dit dan zo snel mogelijk aan bij de lijncoördinator. In overleg met de KNHB kan dan geprobeerd worden het team voor de volgende speelronde in een andere poule in te delen.

A.3.3 Drietel coaching

- In de 3-tallen wordt gespeeld zonder keeper. Moedig de kinderen aan om niet in het doel te blijven staan
- In de training van de 3-tallen wordt de driehoek-opstelling gebruikt. Dat wil zeggen dat degene die de bal heeft, altijd twee afspeelpunten moet hebben. De spelers staan niet allemaal op 1 lijn, maar in de vorm van een driehoek.
- De spelers hebben in de 3-tallen geen vaste plaats in het veld, laat ze doorwisselen tussen verdedigend en aanvallend
- De 3-tallen spelen met 2 doeltjes aan iedere kant. Leer de spelers hier gebruik van te maken door de bal breed te spelen naar de andere kant zodat ze daar kunnen scoren
- Tactische aanwijzingen als “diep gaan”, “zakken” worden op deze leeftijd nog niet begrepen. Maak dingen visueel, door het uit te leggen met ballen, pionnen of zelfs playmobil poppetjes
- Spelenderwijs kunnen al wel tactische aanwijzingen worden gegeven (bijvoorbeeld: “bom” betekent dat iedereen afstand moet nemen (verspreiden) bij het uitslaan door 1 speler, “olifanten” of “stofzuigers” verdedigen en gaan dus niet opzij voor de bal, en “tjigers” zijn de aanvallende spelers)
- Bij het verdedigen is het van belang om spelers vanaf het begin aan te leren geen slaande beweging naar de bal te maken (“hakken”), maar de stick met twee handen stevig vasthouden, laag aan de grond houden en de bal begeleiden, eventueel een schuivende beweging naar voren.
- De 3-talwedstrijden kennen een aparte puntentelling. Elk team krijgt: 2 punten per gewonnen wedstrijd, 1 punt per gelijk gespeelde wedstrijd, 0 punten voor een verloren

wedstrijd. Samen hebben de teams altijd 8 punten (uitslagen 0-8 of 1-7 of 2-6 of 3-5 of 4-4 of 5-3 of 6-2 of 7-1 of 8-0)

Belangrijkste uitgangspunt bij 3-tal coaching: **Niet teveel praten, veel doen.**

Hockey moet leuk zijn;

- ✓ Wees Positief en Enthousiast
- ✓ Beter 5-5 dan 0-0

Hockey moet veilig zijn;

- ✓ Brede stickvoering
- ✓ Geen hakken op de stick
- ✓ In principe eerst stoppen en dan spelen
- ✓ Geen slidings of anders voor de bal liggen

Hockey moet leerzaam zijn;

- ✓ 2 x 15 of 2 x 20 minuten, 3-3 met 4 doeltjes.
- ✓ Geen bully's, komen namelijk meteen kluitjes.
- ✓ Afspraken rond de belijning, uitleg 5-meterlijn
- ✓ Als je fluit: leg uit waarvoor!

De belangrijkste elementen van het coachen bij de jongste jeugd, tevens de bouwstenen van het verdere jeugdhockeybeleid, zijn:

1. Forehand en backhand

Kinderen moeten het verschil leren tussen hun sterke kant, de forehand, en de zwakke kant, de backhand. Dus van de tegenstander aan met je sterke kant (je geeft dus schijnruimte, maar daar hoeft je niet over te praten bij de jongste jeugd). Je speelt de bal altijd over naar een teamgenoot op zijn/haar sterke kant en je passeert je tegenstander bij voorkeur over zijn/haar zwakke kant.

2. Aansluiten en meeschuiven

We praten niet over "knijpen" of "steunen", want dat zijn termen die kinderen niets zeggen. Aansluiten en meeschuiven is taal die ze beter begrijpen en die ook door de trainers wordt gebruikt.

3. Voor je man gaan staan

Als we de bal niet hebben willen we hem snel weer veroveren! Als je voor je mannetje gaat staan kan je vaak de bal al onderscheppen. Dat het een start is voor de collectieve press... is voor de jongste jeugd niet van belang.

4. Afspraken bij balbezit (BBZ) en niet-balbezit (NBBZ)

Per categorie, te beginnen bij de 3-tallen, moet je afspraken maken over BBZ en NBBZ en over vrije slagen. Wie neemt de bal uit en waar moet je dan gaan staan als je de bal wilt krijgen (vrijlopen) en juist wilt afpakken (dekken)? Bij BBZ het veld groot maken, bij NBBZ juist klein maken.

A.4 ZESTALLEN

A.4.1 Inleiding

In dit hoofdstuk komen de indeling van de 6-tallen en een aantal praktische aanwijzingen voor het coachen van een 6-tal team aan de orde. De spelregels voor de 6-tallen vindt u in deel B van deze coachmap.

Bij vragen of onduidelijkheden is de lijncoördinator van de 6-tallen uw eerste aanspreekpunt, aarzel vooral niet om hem/haar te benaderen! De gegevens van de lijncoördinatoren vindt u in hoofdstuk A.6.

A.4.2 Indeling en beleid

Het beleid van BH&BC Breda is om de 6-tal teams in principe zo veel mogelijk te vormen op basis van vriendjes en vriendinnetjes, waarbij geprobeerd wordt de teams evenredig te verdelen en waar mogelijk een mix van verschillende scholen aan te houden. Dit betekent niet automatisch dat de 3-tal teams ook in de 6-tallen bij elkaar blijven. Om de doelstellingen van het jongste jeugdbeleid te kunnen realiseren zullen de teams mogelijk van samenstelling wisselen.

Het is altijd mogelijk dat een team sterker of zwakker blijkt te zijn dan de rest van de poule waar het door de KNHB is ingedeeld. Indien u als coach het idee heeft dat uw team te hoog of te laag is ingedeeld (alle wedstrijden worden met grote cijfers verloren of gewonnen), geef dit dan zo snel mogelijk aan bij de lijncoördinator. In overleg met de KNHB kan dan geprobeerd worden het team voor de volgende speelronde in een andere poule in te delen.

A.4.3 Zestal coaching

- In de 6-tallen wordt voor het eerste gespeeld met een keeper. Er is GEEN vaste keeper, de bedoeling is dat alle kinderen in het team om de beurt een keertje keepen. Ter ondersteuning wordt er door de club speciale keeperstraining georganiseerd voor de jongste jeugd keepers, hierover ontvangt u bericht via de lijn coördinator.
- In de training van de 6-tallen wordt de dobbelsteen-opstelling gebruikt. Voor de keeper worden de 5 veldspelers over het veld verdeeld zoals de punten op de 5 van een dobbelsteen (twee voor, één midden, twee achter).
- Ten aanzien van afspeelmogelijkheden geldt nog steeds de driehoek uit de 3-tallen. Dat wil zeggen dat degene die de bal heeft, altijd minstens twee afspeelpunten moet hebben. De spelers staan niet allemaal op 1 lijn, maar in de vorm van een driehoek.
- De spelers hebben in de 6-tallen nog geen vaste plaats in het veld, laat ze doorwisselen tussen verdedigend en aanvallend

Belangrijkste uitgangspunt bij 6-tal coaching: **Een goede basis leggen**

Hockey moet leuk zijn;

- ✓ Wees Positief en Enthousiast
- ✓ We spelen niet in een vaste opstelling (geef kinderen nog geen vaste plaats, laat ze op alle plekken leren spelen) Laat kinderen bij voorkeur 2 weken spelen op 1 positie en rouleer pas de 3^e week naar een andere positie
- ✓ Wisselen kan bijvoorbeeld met een "duobaan" (bij 8 spelers bijvoorbeeld 4 spelers een hele wedstrijd laten spelen en 4 spelers per tweetal om de 5 minuten laten wisselen. De week erna spelen zij dan een hele wedstrijd en wisselen andere spelers in een "duobaan"), noteer het wel!
- ✓ Vertel wat ze goed doen niet wat ze fout doen

Hockey moet veilig zijn;

- ✓ Brede stickvoering
- ✓ Hoge ballen affluiten
- ✓ Fluiten voor shoot, als het spel beïnvloedt (strenger dan bij de 3-tallen)

Hockey moet leerzaam zijn;

- ✓ 2 maal 25 minuten, 6-6 met 2 doeltjes
- ✓ Fluit en geef aan voor wie de bal is, ondersteun het eventueel verbaal.
- ✓ De 5 meterlijn van de 3-tallen wordt bij de 6-tallen de 10 meterlijn.
- ✓ We spelen in een 1(keeper)-2(verdedigers)-1 (middenvelder)-2(aanvallers) opstelling

Bij de 6-tallen worden de belangrijkste bouwstenen/basisprincipes van het verdere jeugdbeleid concreter gemaakt voor de spelers. Zij vormen de belangrijkste **instrumenten** voor de coach.

1. Forehand en Backhand.

Zeg bijvoorbeeld voorafgaande aan de wedstrijd: "Vandaag gaan we proberen zoveel mogelijk ballen naar de sterke/makkelijke kant van een medespeler te spelen." Of: "Als je een bal af wilt pakken doe dat met je sterke kant." Of: "Wil je iemand passeren, doe dat dan over de zwakke kant van de tegenstander"

- Laat dan ook zien wat je bedoelt.
- Kom er in de rust op terug.
- Teken desnoods op een bord met hockeyveld
- Geef een goed voorbeeld tijdens het spel = ook meteen positieve feedback.

2. Aansluiten en Meeschuiven

Bij de E-jeugd moet er aandacht geschonken worden aan het team, de opstelling. Tevens is het van belang om uit te leggen dat we een balkant hebben (de kant waar de bal is) en een helpkant (de kant waar de bal niet is).

- Voor de keeper; is het van belang dat hij niet met zijn hielen op de doellijn staat, maar naar voren komt, doel verkleinen.
- Voor de verdedigers; is van belang dat ze bij de balkant aansluiten, steunen. En aan de helpkant meeschuiven, steunen. (naar de as van het veld). Zo ga je als team functioneren. Aanvallen doe je met z'n allen!
- Voor aanvallers; moeten bij BBZ snel weg van hun eigen doel en niet bij elkaar blijven staan, bij NBBZ allemaal terug om de bal weer te veroveren. Zo ga je als team functioneren. Verdedigen doe je met z'n allen!

3. Voor je man gaan staan.

We willen snel weer in BBZ komen. Dus voor je tegenstander gaan staan levert vaak direct weer BBZ op. Je kan heel eenvoudig verdedigers met deze opdracht het veld in sturen.

- Laat dan ook zien wat je bedoelt.
- Kom er in de rust op terug.
- Teken desnoods op een bord met hockeyveld
- Geef een goed voorbeeld tijdens het spel = ook meteen positieve feedback.

4. Afspraken bij BalBezit(BBZ) en Niet BalBezit(NBBZ)

Neem 1 facet van BBZ of NBBZ bij de teambespreking bij de kop en ga daarmee aan de slag. Wil niet alles in een keer overbrengen. Het werkt effectiever als de kinderen zich kunnen concentreren op 1 of 2 essenties. Belangrijkste uitgangspunt blijft hetgeen we ook in de 3-tallen al aanleren: bij BBZ het veld groot maken, bij NBBZ het veld juist klein maken. Daarnaast kun je bij de 6-tallen al andere afspraken maken:

Bij BBZ bijvoorbeeld:

- Nemen van vrije slagen
- Wat te doen bij BBZ aan de rechter/linker kant
- Wie neemt de uitballen
- Enz.

Bij NBBZ bijvoorbeeld;

- Tot waar terug om te helpen
- Hoe komen we weer in BBZ
- Enz.

A.5 ACHTTALLEN

A.5.1 Inleiding

In dit hoofdstuk komen de indeling van de 8-tallen en een aantal praktische aanwijzingen voor het coachen van een 8-tal team aan de orde. De spelregels voor de 8-tallen vindt u in deel B van deze coachmap.

Bij vragen of onduidelijkheden is de lijncoördinator van de 8-tallen uw eerste aanspreekpunt, aarzel vooral niet om hem/haar te benaderen! De gegevens van de lijncoördinatoren vindt u in hoofdstuk A.6.

A.5.2 Indeling en beleid

Omwille van de competitie-indeling wordt bij BH&BC Breda in de 8-tallen een basisselectie op sterkte gemaakt. Hierbij wordt door de technische commissie gekeken naar de ontwikkeling die spelers en speelsters in de afgelopen jaren hebben laten zien. Bij de teamindeling wordt eveneens gebruik gemaakt van de evaluatie van coaches en trainers.

Het is altijd mogelijk dat een team sterker of zwakker blijkt te zijn dan de rest van de poule waar het door de KNHB is ingedeeld. Indien u als coach het idee heeft dat uw team te hoog of te laag is ingedeeld (alle wedstrijden worden met grote cijfers verloren of gewonnen), geef dit dan zo snel mogelijk aan bij de lijncoördinator. In overleg met de KNHB kan dan geprobeerd worden het team voor de volgende speelronde in een andere poule in te delen.

A.5.3 Achttal coaching

Het achttal hockey speelt zich af in de zelfde sfeer als het zestal hockey. Het is dus een speel/leerperiode. Het 8-tal hockey is een cruciale stap om van 6-tal naar 11-tal hockey te komen. In het 8-tal hockey wordt een aanzet gegeven voor de opbouw van de middenlinie/het middenveld!

- De *keeper* blijft de keeper!
- In de *achterhoede*, bij de verdedigers, komt een speler erbij. Met z'n drieën kunnen ze het brede veld (1/2 hockeyveld) bestrijken. We krijgen dus een linkerverdediger, een centrale verdediger en een rechter verdediger. Ook deze terminologie moeten de kinderen gaan leren.
- De *aanval* blijft redelijk identiek aan de E-jeugd. Op die kennis kan je dus terug vallen. Er komt een centrum spits bij in het midden.
- De meeste kinderen zullen in de 6-tallen al met 1 middenvelder hebben gespeeld. Hij/zij ondersteunt de aanval in BBZ en ondersteunt de verdediging bij NBBZ. De eerste aanzet tot het *middenveld* bij 11-tal hockey.

Wat wezenlijk nieuw is; de strafcorner.

Een strafcorner is een vrije slag, genomen op de achterlijn, op minimaal 9 meter van het doel. Er mogen maximaal 5 spelers van de verdedigende partij achter de achterlijn staan. De overige spelers moeten achter de andere 15 meterlijn opstellen. De aanvallers moeten buiten het doelgebied staan. De bal moet eerst buiten het doelgebied gestopt worden. De bal mag niet hoger dan plank hoogte.

Hockey moet leuk zijn;

- ✓ Wees Positief en Enthousiast
- ✓ We kunnen spelen met een vastere opstelling; er komen echte verdedigers/aanvallers
- ✓ Wisselen kan bijvoorbeeld met een duobaan ((bij 10 spelers bijvoorbeeld 6 spelers een hele wedstrijd laten spelen en 4 spelers per tweetal om de 5 minuten laten wisselen. De week erna spelen zij dan een hele wedstrijd en wisselen andere spelers in een "duobaan"), noteer het wel!
- ✓ Vertel wat ze goed doen niet wat ze fout doen

Hockey moet veilig zijn;

- ✓ Brede stickvoering, zal soms over gaan in de slag/flatsgreep
- ✓ Shoot wordt in principe afgefloten
- ✓ Net als afhouden
- ✓ Sticks wordt een probleem!

Hockey moet leerzaam zijn;

- ✓ 2 maal 30 minuten, 8-8 met 2 doeltjes
- ✓ Fluit en geef aan voor wie de bal is, ondersteun het eventueel verbaal.
- ✓ De 10 meterlijn van de E wordt de 15 meterlijn.
- ✓ We spelen in een 1(keeper)-3(verdedigers)-1(middenvelder)-3(aanvallers) opstelling

De instrumenten van de coach;

Wat er aan informatie is doorgegeven bij de 3-tallen en de 6-tallen moet worden herhaald!! We gaan echter weer een stap verder maar houden wel de instrumenten aan waar we al 2 jaar mee bezig zijn.

1. Forehand en Backhand.

Zeg bijvoorbeeld voorafgaande aan de wedstrijd: "Vandaag gaan we proberen alle ballen op de forehand van de medespeler te krijgen, dan kunnen we snel door hockeyen". Of: "Als je de bal wilt hebben van een medespeler, vraag hem dan op je forehand." Of: "Een pass over de zwakke kant, backhandkant, van de tegenstander gaat er sneller langs dan over zijn forehandkant"

- Laat dan ook zien wat je bedoelt.
- Kom er in de rust op terug.
- Teken desnoods op een bord met hockeyveld
- Geef een goed voorbeeld tijdens het spel = ook meteen positieve feedback.

2. Aansluiten en Meeschuiven

- Voor de keeper; is het van belang dat hij niet met zijn hielen op de doellijn staat, maar naar voren komt, doel verkleinen.
- Voor de (3)verdedigers in BBZ; is van belang dat ze bij de balkant aansluiten, steunen. En aan de helpkant meeschuiven, steunen. (naar de as van het veld). Doordat het veld zo breed is mag de helpkant verdediger tot aan de as van het veld komen. Zo ga je als team functioneren. Aanvallen doe je met z'n allen!
- Voor de (3) verdedigers in NBBZ; is het van belang dat er een begin wordt gemaakt met de platte driehoek. Ik zie uit mijn ene ooghoek mijn man en uit mijn andere ooghoek de balbezitter en ik sta dicht bij mijn eigenachterlijn/doel!

- Voor aanvallers; moeten bij BBZ snel weg hun eigen doel niet bij elkaar blijven staan, bij NBBZ allemaal terug om de bal weer te veroveren. Zo ga je als team functioneren. Verdedigen doe je met z'n allen!
- De middenvelder steunt de aanval, dicht erachter (de "guard") voor de afvallende bal, bij BBZ. En helpt de verdedigers, probeer met z'n 2-en de bal van de aanvallers af te pakken, bij NBBZ.

3. Voor je man gaan staan.

Probeer je zo op te stellen dat je altijd voor je man kan springen om de bal te onderscheppen, interceptie. Je ziet altijd de bal en de tegenstander (je mannetje) De platte driehoek!

- Laat dan ook zien wat je bedoelt.
- Kom er in de rust op terug.
- Teken desnoods op een bord met hockeyveld
- Geef een goed voorbeeld tijdens het spel = ook meteen positieve feedback.

4. Afspraken bij BalBezit(BBZ) en Niet BalBezit(NBBZ)

Herhaal en verfijn de afspraken vanuit de 6-tallen (Veld groot maken bij BBZ en juist klein maken bij NBBZ). Geef 1 of 2 collectieve punten en 1 of 2 individuele essenties (plaats specifiek). Geef tijdens het spel positieve feedback en kom in de rust op aandachtspunten terug.

A.6 HANDIG

Namen en telefoonnummers

Clubhuis	BH&BC Breda Burgemeester de Manlaan 26 4837 BN Breda	076-565 24 76
Wedstrijdsecretariaat junioren	Marieke van Esterik	wsjunioren@hcbreda.nl
HOT Top Jeugd en Jongste Jeugd	Nic Hagemeyer	HOTtopJJ@hcbreda.nl

Jongste Jeugdcommissie Seizoen 2016-2017		Email: jjcie@hcbreda.nl
Voorzitter	Fred Froger	
Hockeyschool	Hanneke Hoek Hester Albicher	hockeyschool@hcbreda.nl
3-tallen	Maaïke van Steijn Simone van Zijll Langhout	
6-tallen	Nienke Duncker Ellen Deckers	
8-tallen	Saskia Beljaars Liane Leemans	
Zaalhockey	<i>vacature</i>	

Weblinks

Website BH&BC Breda	www.hcbreda.nl
Website KNHB	www.knhb.nl

Op de website van BH&BC Breda vindt u op de pagina "Coaches" (onder het tabblad "Hockey/Hulpmiddelen") nog meer handige links naar bijvoorbeeld de spelregels, filmpjes over het hockeyen in een drietal, zestal en achttal, de coach bijdehandjes (uitgave van de KNHB) en een handleiding voor het invullen van het DWF (digitaal wedstrijdformulier)