



**KNHB**

KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



**Coach Bijdehandje**

C/D Jeugd

*'Plezier en winnen gaan hand in hand'*

## **Coach Bijdehandje**

C/D Jeugd

**Uitgave**  
Koninklijke Nederlandse Hockey Bond  
KNHB Academie  
Postbus 2654  
3439 ML Nieuwegein  
www.knhb.nl

**Tekst**

Bas Bruin  
Carel van der Staak  
Paul de Ruijter  
Ton Wisse

**Coördinatie**

KNHB

**Opmaak**

HEFT, Amsterdam

**Drukwerk**

Groenewoud, Nieuwegein

Eerste druk, januari 2011

© KNHB

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

**Voorwoord**

<b>1</b>	<b>Voornaamste contactgegevens</b>	6
1.1	Gegevens coach, trainer, coördinatoren, jeugd- en categorieleiding	6
1.2	Gegevens spelers en telefoonboom	7

**2 Coachen algemeen**

2.1	De 5 vuistregels voor effectief coachen: doelstelling en kenmerken	8
2.2	Organisatie en activiteiten bij aanvang van het seizoen	9

**3 Coachen van de wedstrijd**

3.1	Vóór de wedstrijd	10
3.2	Tijdens de wedstrijd	10
3.3	Na de wedstrijd	11
3.4	Wedstrijdanalyseformulier 11-tal	11
3.5	Spelsystemen C/D	12

**4 Coachthemas**

4.1	Periode 1: aanvang seizoen – herfstvakantie	15
4.2	Periode 2: herfstvakantie – winterstop	17
4.3	Periode 3: tweede helft seizoen	25
4.4	Keeper	33
4.5	Strafcorner	46

**5 Mentale vaardigheden**

5.1	Groepsdynamica of groepsprocessen en situationeel leiderschap	52
5.2	Situationeel leiderschap van de coach	52
5.3	Mentale voorkeuren: een inleiding	53
5.4	Mentale vaardigheden van de speler	54
5.5	Leeftijdskennmerken	57

**6 Sportgezondheid en blessures**

59

**7 Sportiviteit & Respect**

7.1	Gedragsregels trainers/coaches in de sport	60
7.2	Gedragsregels ouders in de sport	60

**8 Legenda**

62

Bijlage 1	Begrippenlijst	63
Bijlage 2	Literatuur/webistes	65
Notities		66

## Voorwoord

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

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

### Gebruik Coach Bijdehandje

Het Coach Bijdehandje C/D is bedoeld voor de coach van een C- of D-jeugdteam.

Er worden 12 Coachthemas aangeboden die gedurende het competitiejaar kunnen worden opgebouwd, afhankelijk van het niveau en de ontwikkeling van het team en de spelers. De thema's zijn geordend rondom aanvallende en verdedigende onderwerpen en er zit een duidelijke methodische opbouw in.

### Trainingscoördinator en trainers(plannen)

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

### Shell

Een bijzonder woord van dank is de KNHB verschuldigd aan haar Partner Shell.

De bijdrage van Shell heeft het enerzijds mogelijk gemaakt om dit Coach

Bijdehandje te realiseren en gratis aan te bieden aan haar verenigingen. Anderzijds draagt Shell mede bij aan een kwaliteitsimpuls van het kader betrokken bij het jeugdhockey in Nederland.

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

**KNHB Academie**

## 1 Voornaamste contactgegevens

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

Dit boekje is eigendom van:

- Naam **coach**:

Adres:

Postcode / woonplaats:

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E-mailadres:

Vereniging:

- Naam **trainer**

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E-mailadres:

- Naam **manager**

Adres:

Postcode / woonplaats:

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E-mailadres:

- Naam **trainerscoördinator**

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E-mailadres:

- Naam **lijncoördinator/groepsleider**

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E-mailadres:

- **Trainingsdagen** van mijn team zijn

dag: \_\_\_\_\_ tijd: \_\_\_\_\_

veld: \_\_\_\_\_

6

### 1.2 Gegevens spelers en telefoonboom

**Coach:**

06-

E-mailadres:

**1. Trainer:**

06-

E-mail:

**8. Speler:**

06-

E-mail:

**2. Speler:**

06-

E-mail:

**9. Speler:**

06-

E-mail:

**3. Speler:**

06-

E-mail:

**10. Speler:**

06-

E-mail:

**4. Speler:**

06-

E-mail:

**11. Speler:**

06-

E-mail:

**5. Speler:**

06-

E-mail:

**12. Speler:**

06-

E-mail:

**6. Speler:**

06-

E-mail:

**13. Speler:**

06-

E-mail:

**7. Speler:**

06-

E-mail:

**14. Speler:**

06-

E-mail:

De laatste gebelde speler belt de coach

**Coach:**

06-

E-mail:

7

## 2 Coachen algemeen

### 2.1 De 5 vuistregels voor effectief coachen: doelstelling en kenmerken

- 1 **Instrueer team en spelers** volgens een gestructureerd opleidingsplan (zie hoofdstuk 4), door:
    - **Twee teamaanwijzingen (thema's):** één voor aanvallen en één voor verdedigen.
    - **Twee persoonlijke, concrete aanwijzingen:** zeg nooit niet, zeg wat!
  - 2 Herhaal de aanwijzingen en vraag spelers ernaar (feedback), coach dus **vragenderwijs**. Dit bevordert het zelfstandig herkennen van situaties en keuzemogelijkheden.
  - 3 **Coach positief** voor, tijdens en na de wedstrijd en geef **complimenten**, dus leg de nadruk op de goede momenten en situaties.
  - 4 **Coach** om de bal heen, d.w.z. coach voornamelijk de spelers zonder bal.
  - 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 interchance hiervoor uitstekend geschikt.
- Want...
- Spelplezier** staat bovenaan! En ontstaat door **(zelf)vertrouwen, uitproberen, ervaren, verbeteren en leren** dat (onder andere) plaatsvindt door (durven) fouten maken!

Een **goede coach** kenmerkt zich door:

- enthousiasme
- humor
- relativeren
- flexibiliteit
- luisteren

### 2.2 Organisatie en activiteiten bij aanvang van het seizoen

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

### 3 Coachen van de wedstrijd

#### 3.1 Vóór de wedstrijd

- a) Start de wedstrijddag bij het verzamelen met een kort individueel gesprekje met alle spelers om te zien 'hoe de koppen staan'; inventariseer eventuele blessures; controleer de attributen (waterflessen, ballen, EHBO-koffer, tas voor waardevolle spullen, tekenbord).

**Doe niet**

Alleen de belangrijke spelers aandacht geven of bij deze spelers je gesprekken altijd starten.

- b) Teambespreking van maximaal 15 minuten, waarin:

- Bespreek twee tactische onderwerpen: één voor balbezit (opbouw en aanval) en één voor niet-balbezit (verdedigen):
  - Deze onderwerpen kun je verdelen als je met twee coaches bent.
  - Ze moeten aansluiten bij wat er die week is getraind.
- Het is mogelijk, als het team de onderwerpen grotendeels beheerst, een speler uitleg te laten geven.
- Bespreek altijd de verdedigende en aanvallende strafcorner (en eventueel strafbal, lange corner en vrije slagen).
- Maak tijdens de bespreking gebruik van tekeningen (met stiften of magneten), dus visualiseer!
- Geef aan het einde van de bespreking de opstelling.
- Rond de teambespreking af met een positieve peptalk; doel is een combinatie van ontspanning en concentratie.
- Geef daarna (kan ook goed tijdens de warming up) iedere speler twee individuele opdrachten, die ook weer betrekking hebben op beide onderwerpen.

**Doe niet**

Telkens andere en nieuwe onderwerpen bespreken, of onderwerpen die niet getraind zijn.

- c) Straal rust en vertrouwen uit.

**Doe niet**

Doorslaan naar onderschatting, of omgekeerd overschatting van de tegenstander.

10

#### 3.2 Tijdens de wedstrijd

- a) Realiseer je dat spelers in actie moeilijk of niet bereikbaar zijn en onrustig worden (soms zelfs geïrriteerd raken) wanneer ze worden gecoacht; coach de spelers die niet aan de bal zijn!

**Doe niet**

Voorzegen, d.w.z. spelers aan de bal toeroepen welke actie zij moeten maken

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

**Doe niet**

In woord of gebaar laten merken dat een actie niet goed was.

- c) Instrueer (vooral) tijdens het wisselen (interchange) en rust:

- Kom terug/geef feedback op de voor de wedstrijd gemaakte afspraken betreffende de twee onderwerpen.
- Wijs hierbij 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.

**Doe niet**

Je energie tijdens de wedstrijd steken in (beïnvloeding van) de arbtrage; als coach heb je een voorbeeldfunctie!

#### 3.3 Na de wedstrijd

- a) Scheidsrechters en coach tegenpartij bedanken, wedstrijdformulier in orde maken.

**Doe niet**

Direct met scheidsrechters in discussie gaan.

- b) Laat, zeker bij verlies, de eerste emoties bekoelen.

**Doe niet**

Direct een geëmotioneerde speler aanspreken.

11

Wedstrijd ..... – ..... Datum .....

Opstelling team 1 ..... Opstelling team 2 .....

**Doe niet**

De wedstrijd beoordelen op het (eind)resultaat, de uitslag, of alleen of eerst de opvallende spelers complimenteren: alle spelers zijn even belangrijk voor een coach!

**3-4 Wedstrijdanalyseformulier 11-tal**

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

K = ..... K = .....  
Wissels: ..... Wissels: .....**Voorbespreking:** ..... **Analyse tegenstander:** .....

Onderwerp 1 - opbouw ..... Opbouw: .....

Onderwerp 2 - Verdedigen

Onderwerp 3 - strafcorner verdedigend  
- strafcorner aanvallend

Persoonlijke opdrachten: ..... Press: .....

**Rustbespreking** ..... Strafcorner aanvallend: .....

Onderwerp 1 - opbouw

Onderwerp 2 - Verdedigen

Onderwerp 3 - strafcorner ..... Strafcorner verdedigend:

Persoonlijke opdrachten: .....

Uitslag: .....

**Nabespreking:** 1 - .....  
2 - .....



### 3.5 Spelsystemen C/D

#### System 1 Van K-1-3-3-3 naar K-3-1-3-3

##### Doel in balbezit

- Evenwichtige verdeling over het veld
- Veel driehoeksspel mogelijk en spel over de zijkanten
- Elke positie is bezet, de taak is helder
- Afwisseling tussen breedte- en dieptespel
- Plaatswissels in lengte en breedte
- Vanuit een 4-mans opbouw (een kom) schuift de vrije verdediger door naar het middenveld
- Korte afstanden tussen de verschillende lijnes

##### Doel in niet-balbezit

- Ondersteuning bij duel op elke positie mogelijk
- Er is rugdekking vanuit vrije verdediger
- Vanuit mandekking veel mogelijkheden tot duels 1-tegen-1
- Steun van helpkant naar balkant
- Kleine onderlinge afstanden
- Overnemen van tegenstander

### 4 Coachthema's

#### Gebruiksaanwijzing

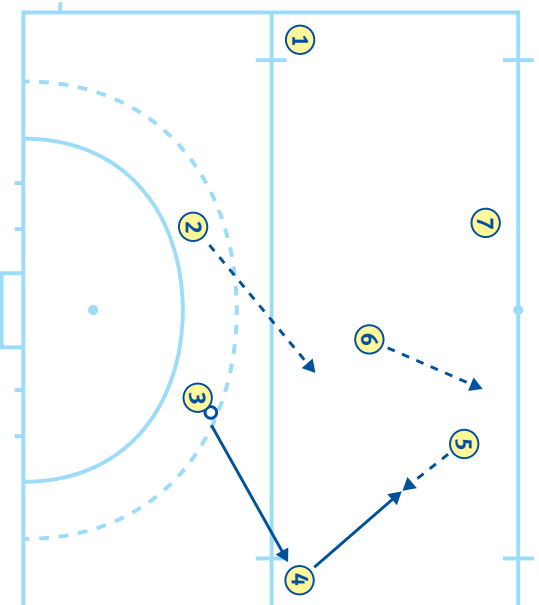
- 1 Het seizoen wordt verdeeld in drie periodes: aanvang seizoen tot herfstvakantie, herfstvakantie tot winterstop en tweede helft van het seizoen.
- 2 De thema's hebben een duidelijke opbouw en zijn onderverdeeld in aanvallende en verdedigende thema's:
  - De thema's zijn genummerd van 1 t/m 12, telkens vier per periode.
  - Ieder thema is onderverdeeld in meerdere onderwerpen.
- 3 Het verdient aanbeveling tijdens coachbijeenkomsten de thema's en het gebruik van het Coach Bijdehandje door de trainerscoördinator toe te laten lichten.
- 4 Vraag de spelers naar opdrachten, die de vorige week/wedstrijd zijn besproken.
- 5 Kom in de rust en na de wedstrijd terug op de thema's.

*Voor een juist gebruik van de thema's is het van groot belang dat de coach zijn opdrachten en aanwijzingen afstemt op het niveau van het team*

#### 4.1 Periode 1: aanvang seizoen - herfstvakantie

##### THEMA 1: UITVERDEDIGEN EN OPBOUW

- **Kom en ruit** (*tekening 1*)
  - Bouw op in de achterste lijn in de formatie van een kom: de centrale opbouwspeler zonder de bal, biedt zich aan schuin achter de centrale opbouwspeler met de bal en de vleugelverdedigers staan hoger dan de twee opbouwspelers.
  - De vleugelmiddenvelders spelen naar binnen, de vleugelverdedigers spelen aan de buitenkant.
  - Laat een vrije verdediger inschuiven, wanneer de bal niet meer in de achterste lijn is: deze speelt dan voor de achterhoede en achter het middenveld (in een ruit spelen).
- **Pre-scannen, vision**
  - Kijk om je heen voor je de bal aanneemt (pre-scannen).
  - Neem de bal ver voor je rechtervoet aan en bij het drijven kijk je ver over de bal (vision of overzicht).
  - Dribbel niet op je directe tegenstander af, maar naar de vrije ruimte.



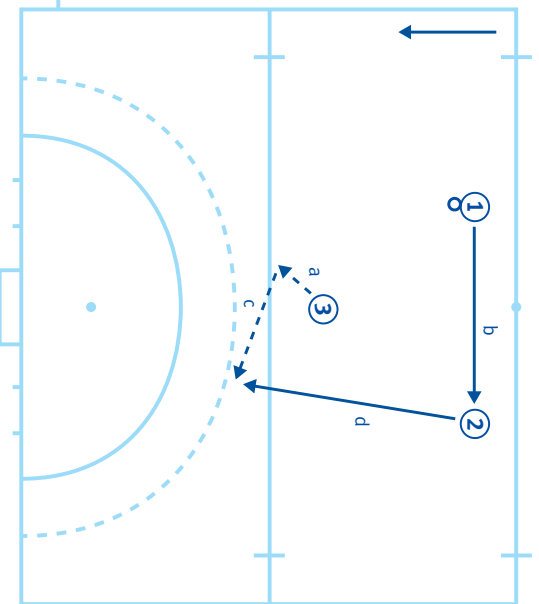
**tekening 1**

Start in de kom; na pass van 3 naar 4 loopt 2 naar het middenveld; dan ontstaat er een ruit

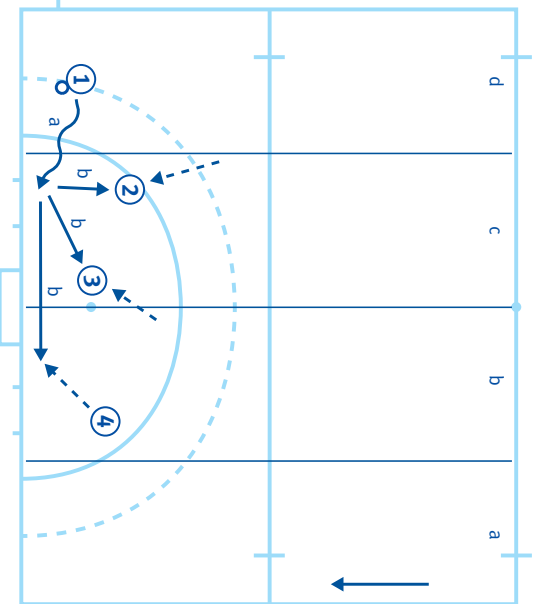
## Periode 1: aanvang seizoen - herfstvakantie

### THEMA 2: AANVAL EN SCOREN

- **Positiespel: de driehoek (tekening 2)**
  - De balbezitter moet altijd twee aanspeelpunten hebben: één naar voren en één breed.
  - De dieptepass gaat voor de breedtepass.
  - Speel na een breedtepass een dieptepass.
- **Positiespel in de cirkel en scoringszones bij de aanval over de flanken** (banen a en d) (tekening 3)
  - Bij het binnenkomen van de cirkel over de flanken moet de balbezitter de bal loodrecht terug kunnen spelen op de guard en is de tweede paal altijd bezet.
  - Een derde speler kan zich in de doelmond ter hoogte van de eerste paal aanbieden.
  - Scoor de voorzet indien mogelijk one-touch (één keer raken), maar raak de bal niet meer dan twee maal.



tekening 2



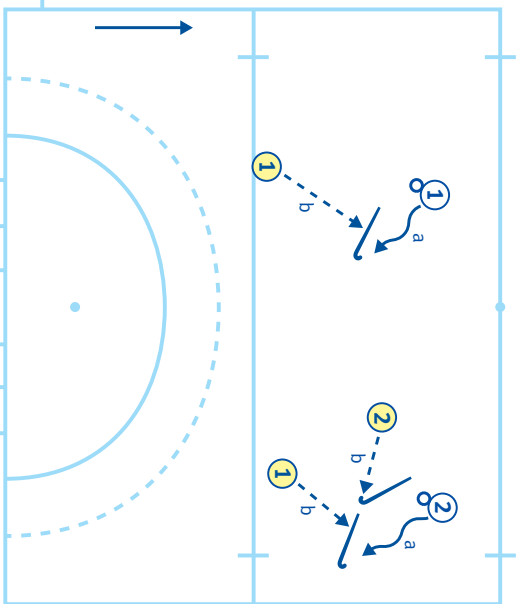
tekening 3

## Periode 1: aanvang seizoen - herfstvakantie

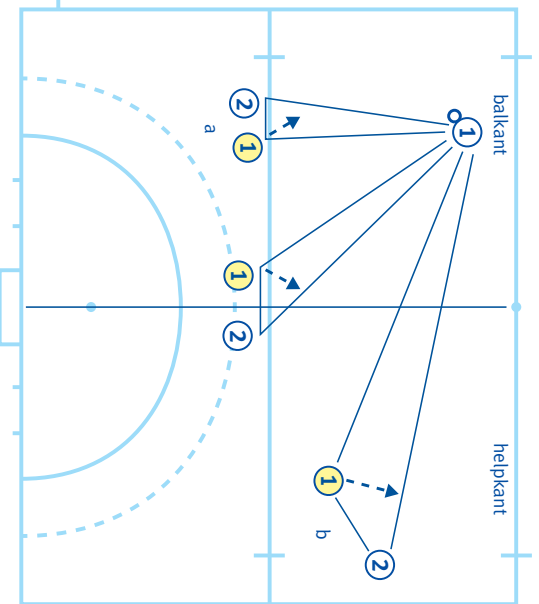
### THEMA 3: VERDEDIGEN

- **Duel 1:1 verdedigend en dubbelen** (*tekening 4*)
  - Verdedig de balbezittende tegenstander met de forehand tussen bal en doel en lok hem in de forehand (channeling). Hou altijd je linkervoet voor.
  - Als de tegenstander op snelheid is, moet je eerst in dezelfde richting en op dezelfde snelheid lopen, voor je probeert de bal af te pakken; de afstand is zo dat je net bij de bal kunt (je hebt de stick iets gedraaid in je handen, zodat het blad naar boven wijst).
  - Probeer als medeverdediger (1) erbij te komen, zodat je een dubbel kunt spelen.

- **Interceptie: mandekking versus zone-mandekking** (*tekening 5*)
  - Verdedig op de niet-balbezittende tegenstander op de interceptie volgens het principe van de platte driehoek: over de ene schouder zie je de balbezittende tegenstander, over de andere schouder zie je de directe tegenstander (dus voeten haaks op de passlijn).
  - Dat wil zeggen: aan de balkant kort aan de binnenkant naast je tegenstander (mandekking) (a).
  - En aan de helpkant naar de as (zone-mandekking) (b).



tekening 4



tekening 5

bij a: links van de as (balkant) - mandekking;

bij b: rechts van de as (helpkant) - zone-mandekking

## Periode 1: aanvang seizoen - herfstvakantie

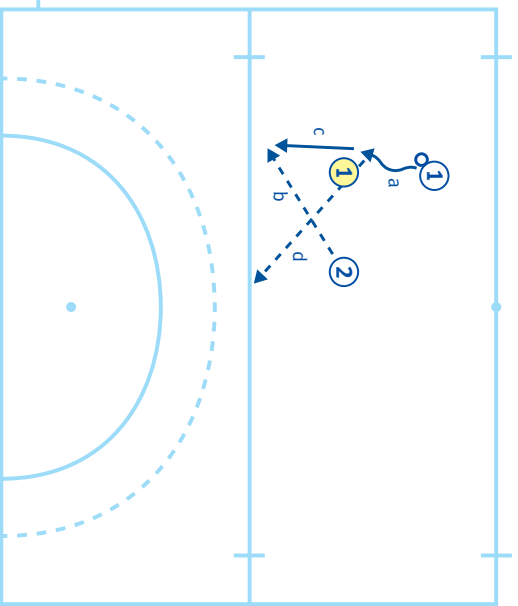
### THEMA 4: STRAFCORNER, STRAFBAL EN SELF PASS

- **Stratcorner verdedigend 3-1: posities en taken**
  - Zie hoofdstuk 4.5.
- **Stratcorner aanvallend: slag, sleep en rebound**
  - Zie hoofdstuk 4.5.
- **Strafbal aanvallend en verdedigend**
  - Spreek voor de wedstrijd af welke twee spelers eventueel een strafbal nemen; mocht de eerst aangewezen twijfelen, dan geeft hij de strafbal aan de tweede door.
  - Laat de keeper goed naar de bal kijken en reageren op de push.
- **Self pass**
  - Neem de bal bij een vrije slag over de middenlijn zo snel mogelijk en zoek een 2:1 over de backhand van de directe tegenstander.
  - Neem op de eigen helft zo min mogelijk risico, vooral in de as.

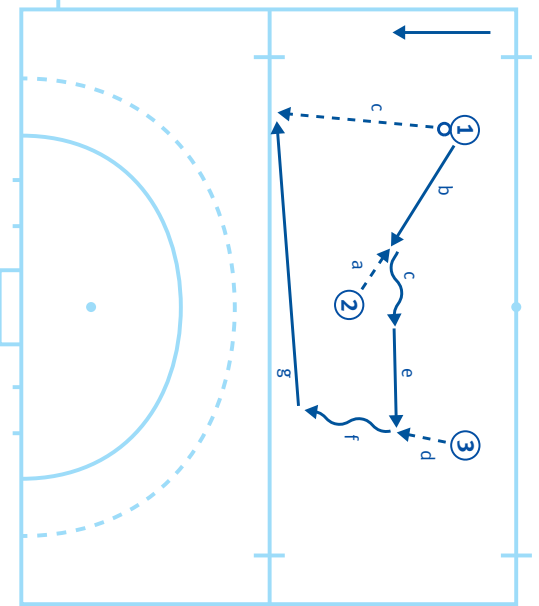
## 4.2 Periode 2: herfstvakantie - winterstop

### THEMA 5: UITVERDEDIGEN EN OPBOUW

- **Uitspelen van een overtal 2:1 (tekening 6)**
  - Dribbel de bal tot net buiten het bereik van je tegenstander (principe van 'verdediger binden'), maar loop nooit recht op je tegenstander af.
  - Bied je als vrije speler achter de backhand van de verdediger aan en speel bij voorkeur een pass langs zijn linkervoet (dichtbij de voet is moeilijker verdedigen dan verder er vanaf).
  - Bied je na de pass opnieuw aan, het liefst in de diepte (principe van 'give and go').
- **De derde speler (tekening 7)**
  - De tegenstander heeft het meeste oog voor de speler die past (speler 1) en de speler die aanneemt (speler 2).
  - Speel de bal zoveel mogelijk naar een derde speler door en niet terug naar de eerste speler.
  - Speler 1 wordt weer de derde speler.



tekening 6

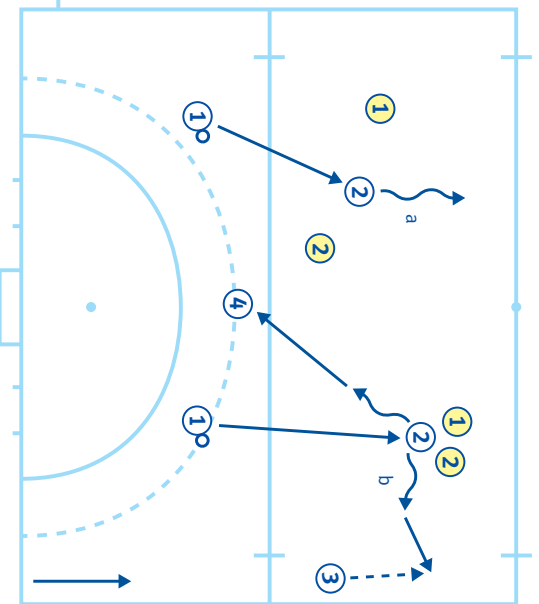


tekening 7

## Periode 2: herfstvakantie - winterstop

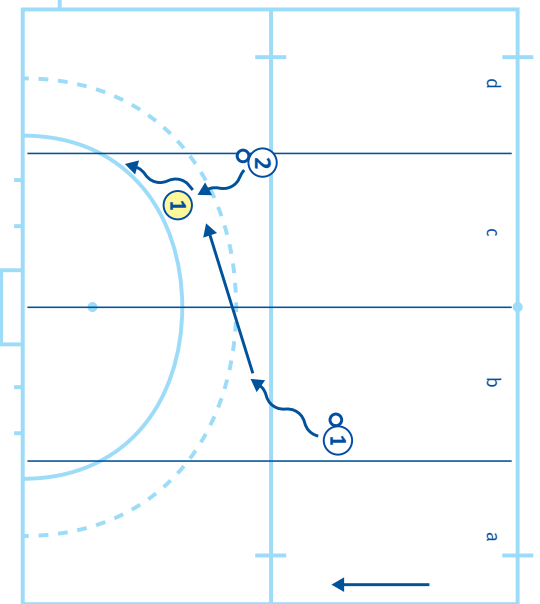
### THEMA 6: AANVAL EN SCOREN

- **Open en gesloten aannemen in de opbouw** (tekening 8)
  - Kijk in de opbouw, als je niet aan de bal bent altijd om je heen (pre-scannen).
  - Neem, als je vrij staat, open aan (d.w.z. met je voeten naar de achterlijn van de tegenstander) en versnel (a).
  - Neem als je gedekt wordt gesloten aan en draai de bal naar je forehead kant, of speel de bal terug, bij voorkeur naar een andere medespeler (b).
- **Aanval door het centrum** (banen b en c) (tekening 9)
  - Dribbel de bal in baan b en c naar binnen, richting doel.
  - Speel als het mogelijk is een breedtepass van baan b naar baan c.
  - Probeer in baan c over de backhand van de verdediger de cirkel in te dribbelen.



tekening 8

Sit.a: speler2 neemt open aan, sit. b: speler2 draait naar links weg en past op 3 of hij neemt gesloten aan en past terug op speler4.

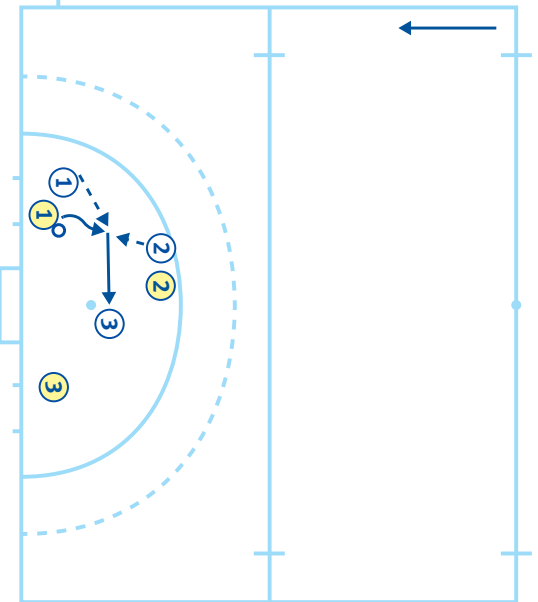


tekening 9

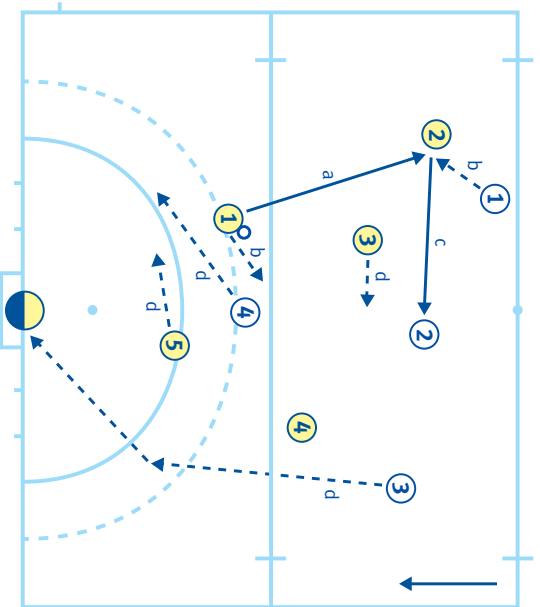
## Periode 2: herfstvakantie - winterstop

### THEMA 7: VERDEDIGEN

- **Bal terug veroveren in de cirkel (regainng) (tekening 10)**
  - Houd bij balverlies in de aanvallende cirkel druk op de bal (wit-1).
  - Medespelers achter de speler die druk op de bal geeft, moet doorstappen (voor de man komen) (wit-2).
  - Speel de bal, wanneer je hem terug verovert, zo snel mogelijk de doelmond in.
- **Turn over en fast break (tekening 11)**
  - Wanneer je de bal op het middenveld verovert, moet je direct een medespeler op de as aanspelen.
  - Maak direct diepte, probeer achter de verdediger te komen aan de balkant, bij voorkeur achter zijn linkervoet.
  - Houd het spel breed aan de helpkant, snij pas laat in.



tekening 10



tekening 11

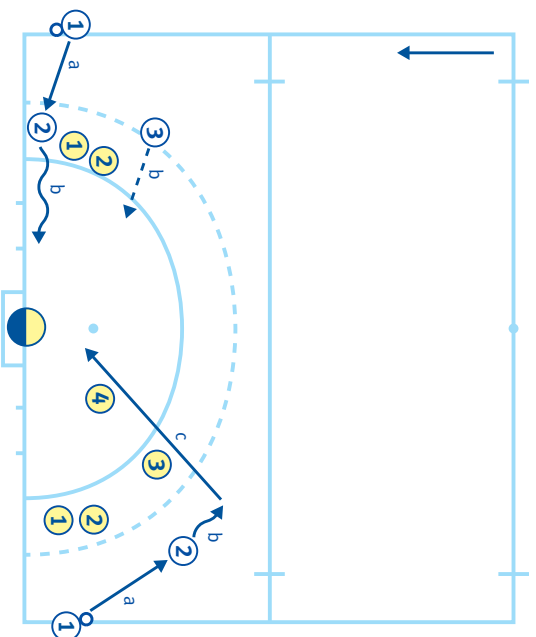
Wit-1 speelt interceptie op pass van geel-1 naar geel-2



## Periode 2: herfstvakantie - winterstop

### THEMA 8: STRAFCORNER EN LANGE CORNER

- **Strafcorner verdedigend: 2-2**
  - Zie hoofdstuk 4-5.
- **Strafcorner aanvallend: 2 varianten**
  - Zie hoofdstuk 4-5.
- **Lange corner aanvallend en verdedigend (tekening 12)**
  - Neem de lange corner zo snel mogelijk.
  - Speel op links, over de backhand van de verdediging, de bal de cirkel in (c).
  - Speel op rechts een combinatie over de achterlijn.

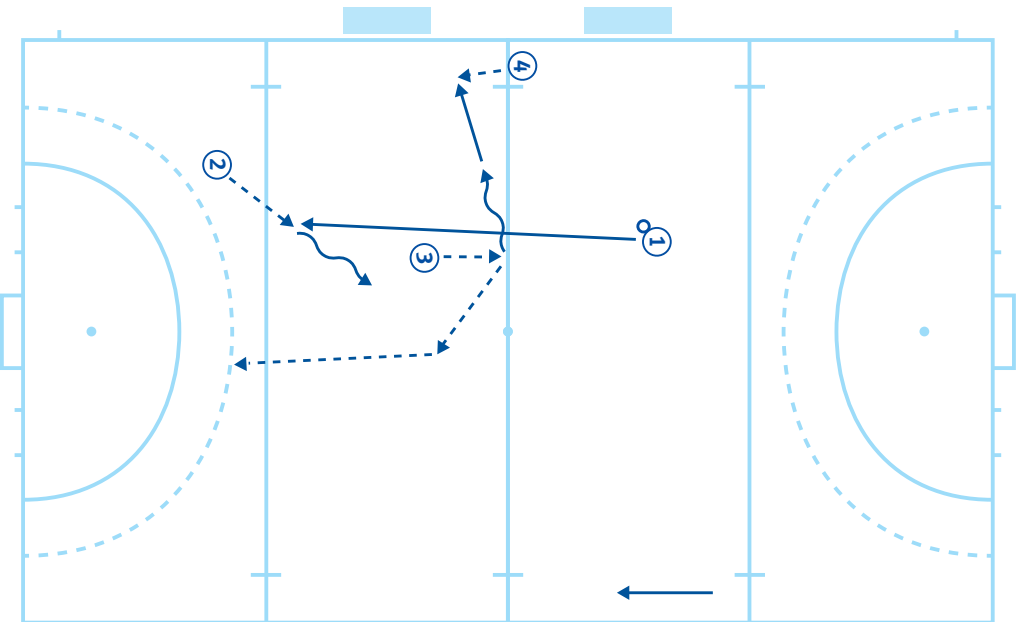


tekening 12

### 4.3 Periode 3: tweede helft seizoen

#### THEMA 9: UITVERDEDIGEN EN OPBOUW

- **Opbouw door centrum: loopwegen van middenvelders (tekening 13)**
  - Bied je als middenvelder (3) naar de bal aan en loop, als de bal niet wordt aangespeeld, naar de andere kant weg (principe van V-lopen).
  - Daarmee creëer je ruimte voor een medespeler als je tegenstander mandekking speelt.
  - Draai de bal naar je sterke kant weg als je hem wel krijgt.
- **Opbouw door het centrum op spitsen**
  - Als een middenvelder ruimte heeft gemaakt (door een tegenstander mee te nemen), kun je rechtstreeks op een spits uitverdedigen, die zich aanbiedt naar de bal (2).
  - Deze spits houdt de bal vast, zodat middenvelders kunnen aansluiten.
  - Middenvelders kunnen zich zelfs in de diepte aanbieden (principe van linie-over-linie).



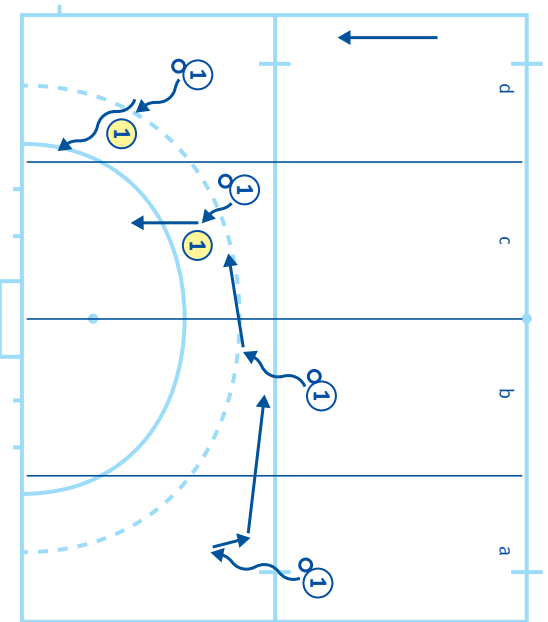
tekening 13

Speeler:3: een V lopen: linie-over-linie

## Periode 3: tweede helft seizoen

### THEMA 10: AANVAL EN SCOREN

- **Penetratie (binnenkomen in het) aanvallende 23 metergebied en vervolg richting cirkel (banen a t/m d) (tekening 14)**
  - Bij penetratie van het 23-metergebied in baan a voorkuur voor een spelverplaatsing zo vroeg mogelijk naar baan b.
  - Bij penetratie van het 23-metergebied in baan b voorkuur voor een spelverplaatsing naar baan c.
  - Bij penetratie van het 23-metergebied in baan c voorkuur voor cirkelpenetratie in diezelfde baan over de linkervoet van de directe verdediger.
  - Bij penetratie van het 23-metergebied in baan d voorkuur voor versnelling buitenom, over de backhand van de directe tegenstander.

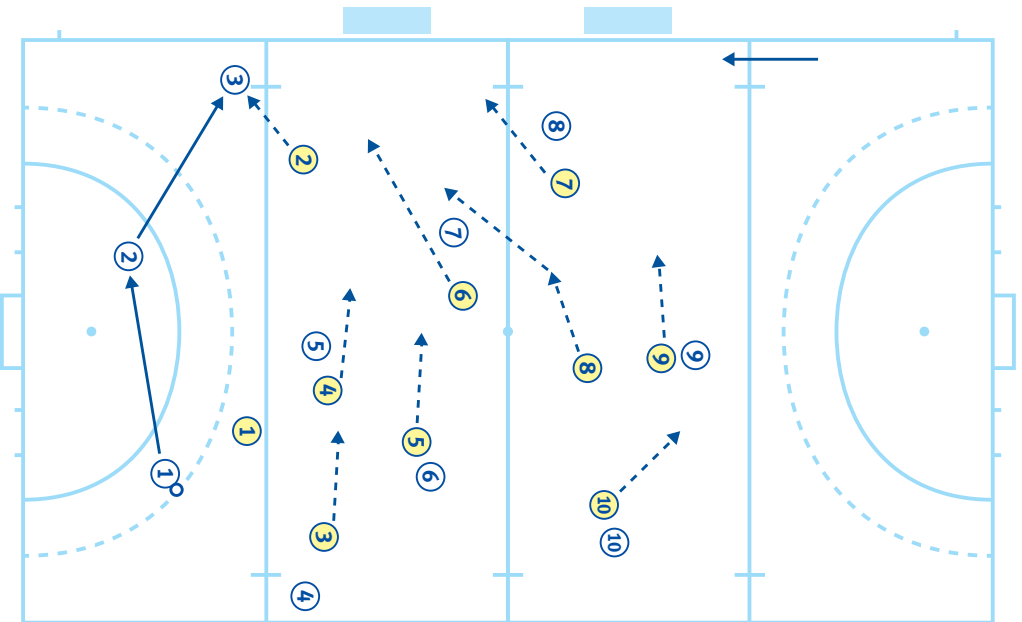


tekening 14

## Periode 3: tweede helft seizoen

### THEMA 11: VERDEDIGEN

- **Running press** (*tekening 15*)
  - Laat het rondspelen van de bal door de tegenstander naar de linksachter (wit-3) toe.
  - Geef zó druk op de linksachter, zodat hij moet opbouwen langs de zijlijn.
  - Positioneer de rechtsmiddelen aan de zijlijn (b).
  - Speel, wanneer de linksachter van de tegenpartij de bal heeft, aan die kant van het veld op de interceptie en schuif de spelers aan de helpkant door naar de as. De vrije verdediger (8) is ingeschoven voor rugdekking op het middenveld.



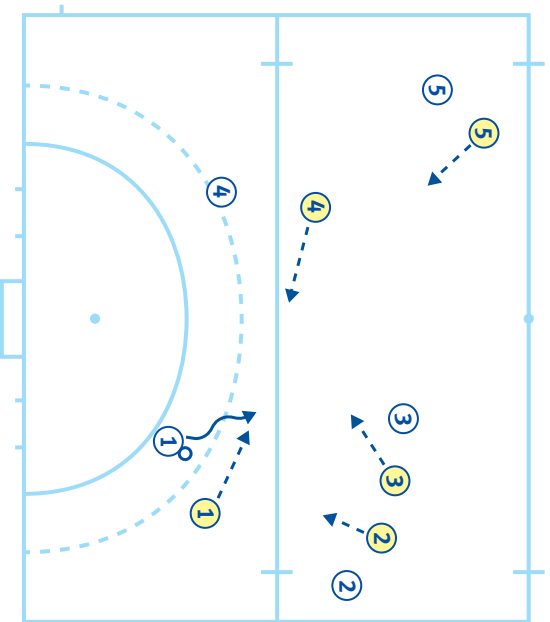
**tekening 15**

Geel:8 is de vrije verdediger

## Periode 3: tweede helft seizoen

### THEMA 11: VERDEDIGEN

- **Full-court press** (*tekening 16*)
  - Houdt bij balverlies druk op de bal, d.w.z. steek je stick uit in de richting van de bal.
  - Wanneer er druk op de bal is, moeten alle spelers aan de balkant op de interceptie spelen (geel 2+3).
  - De spelers aan de helpkant moeten weer naar de as schuiven (geel 4+5).
- **Controleren van een snelle tegenaanval (counter control)**
  - Positioneer de vrije (ingeschoven) verdediger in de opbouw tussen de bal en (eigen) doel, zodat hij bij balverlies de directe weg naar het doel kan verdedigen.
  - Maak de afspraak dat bij een aanval over de zijkant, de middenvelder van de helpkant achter de bal blijft.

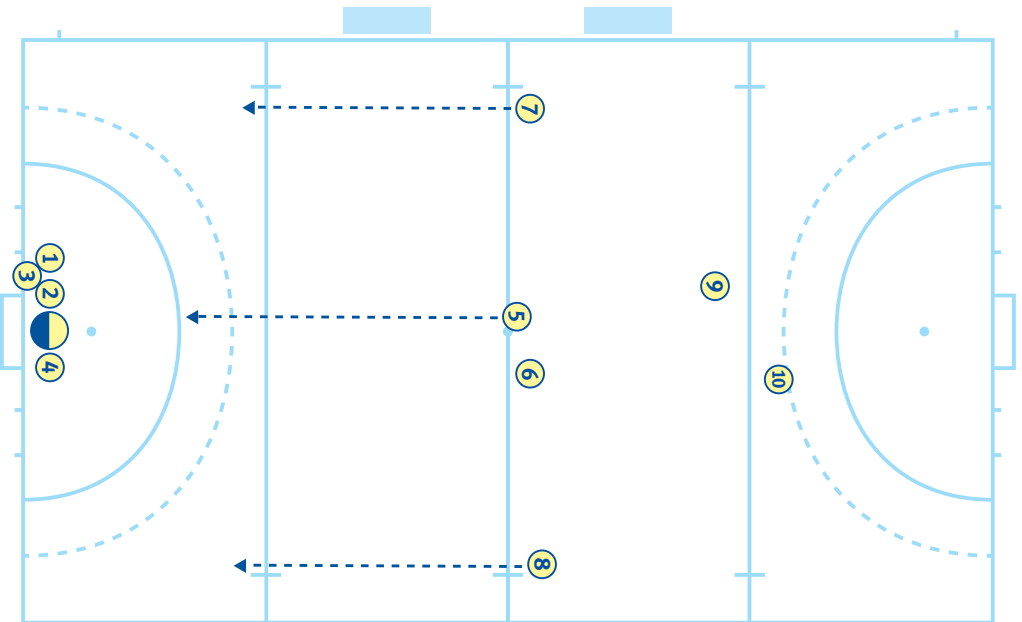


tekening 16

### Periode 3: tweede helft seizoen

#### THEMA 12: STRAFCORNER EN VRIJE SLAG IN HET 23-METERGEBIED

- **Strafcorner verdedigend: Inrichting van de fast break (tekening 17)**
  - Twee spelers (7+8) lopen langs de zijkant terug, om via de buitenkant de bal uit te verdedigen. Eén speler (5) helpt met druk geven op de bal op de kop van de cirkel, één speler (6) blijft centraal op het veld of zet vanuit de as de tegenaanval op.

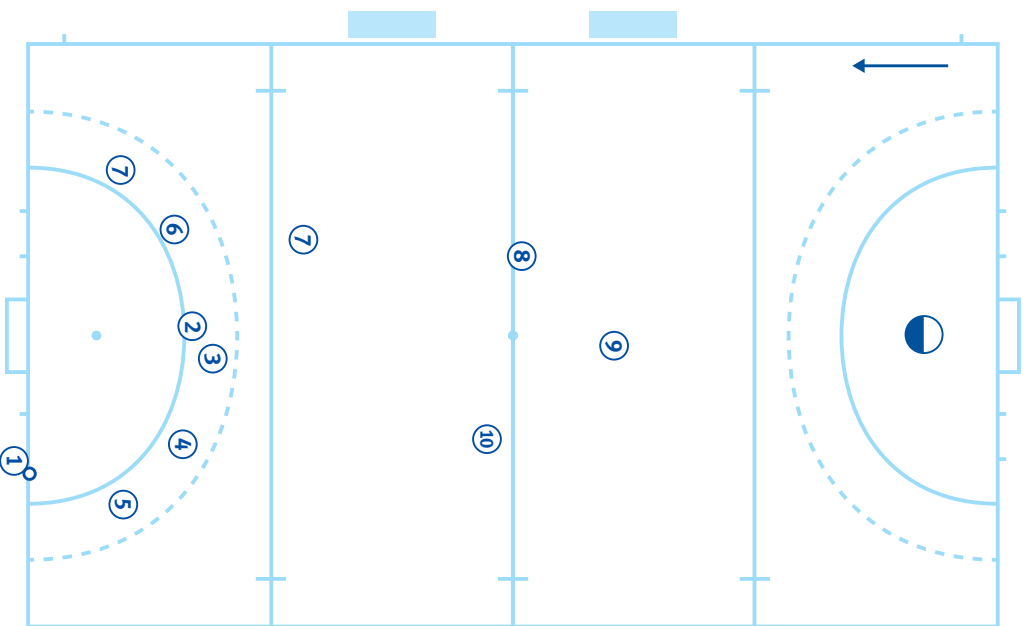


tekening 17

### Periode 3: tweede helft seizoen

#### THEMA 12: STRAF-CORNER EN VRIJE SLAG IN HET 23-METERGEBIED

- **Strafcorner aanvullend: inrichting van de verdediging (tekening 18)**
  - Houdt drie spelers achter in een V-formatie, of houdt vier spelers achter om meer counter control te hebben of om een doorgeschoten bal op te vangen.



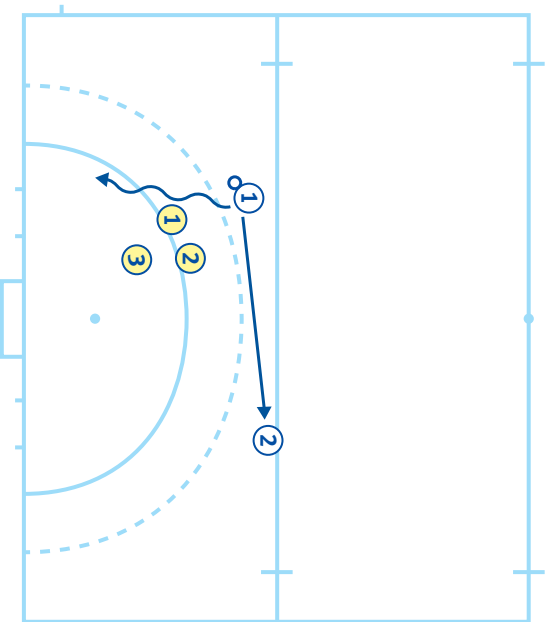
tekening 18

Wit-7: of op rand cirkel of achter de 23-meterlijn voor rugdekking op wit-2

### Periode 3: tweede helft seizoen

#### THEMA 12: STRAFCORNER EN VRIJE SLAG IN HET 23-METERGEBIED

- **Vrije slag in het aanvallende 23-metergebied** (*tekening 19*)
  - Laat de beste dribbelaar de vrije slag nemen door over de backhandkant van de verdediger(s) de bal de cirkel in te dribbelen.
  - Of speel een spelverplaatsing (wit-1 passt de bal naar wit-2).



tekening 19



#### 4.4 Keeper

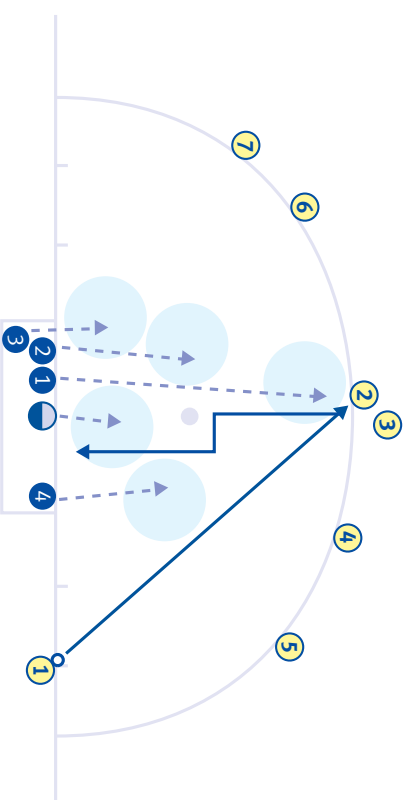
##### Aanwijzingen voor de C/D-keeper

- Voetenwerk: beweeg met kleine aansluitpasjes mee met de positie waar de bal is.
- Hou druk op je voorvoeten zodat je altijd 'klaar bent voor de actie'.
- Zorg ervoor dat je het doel verkleint door van de doellijn af te keepen.
- Gebruik zoveel mogelijk je voeten en benen bij ballen op en onder kniehoogte.
- Doel is om met je keepersactie 'aanvallend' te keepen: snel, goed en efficiënt achter de bal of tegen de bal komen.
- Regel het zo dat in het gebied van jouw cirkel elke tegenstander een directe verdediger heeft.
- Maak pas een actie naar de grond als je zeker weet/voelt dat je de bal hebt (in een 1-tegen-1).
- Leer jezelf aan om langer te wachten in plaats van heel snel het doel uit te rennen.
- Verwerk elke doelpoging zodanig dat er steeds minder rebounds komen (bal bij voorkeur naar de zijkant verwerken).
- Train jezelf er in de wedstrijd op dat je stil staat op het moment dat het schot komt.
- Concentreer je na een schot op doel meteen weer op de eerstvolgende bal.
- Je bent als keeper sterker door actieve acties in plaats van passieve acties.

#### 4.5 Strafcorner

##### Verdediging

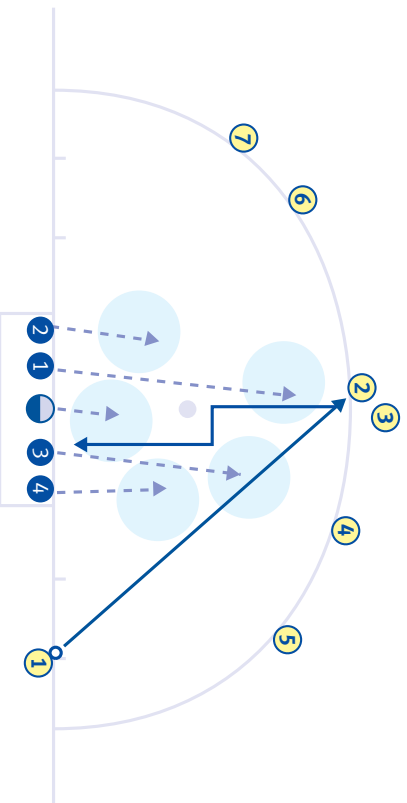
SYSTEEM 1 – start 3-1 / eindigen 3-1 (gezien vanuit de verdediging)



- Keeper loopt 2 à 3 passen uit.
- Blauw-1 (1<sup>e</sup> uitloper) loopt volledig door om het directe schot te blokken (heeft zijn stick in de rechterhand vast, net iets onder einde van de steel).
- Blauw-2 loopt 5 à 6 meter uit. Bij een direct schot draait hij meteen om en verwerkt een rebound in zijn zone op 10 à 12 meter links van de strafbalstip.
- Blauw-3 is lijnstopper en verdedigt de linkerkant van de keeper voor een korte rebound op 1 à 2 meter.
- Blauw-4 loopt 5 à 6 meter uit. Bij een direct schot draait hij meteen om en verwerkt een rebound in zijn zone rechts van de strafbalstip.
- Als geel-6 inloopt voor een tip-in dan vangt blauw-2 hem op in de zone links van de strafbalstip.
- Als geel-4 inloopt voor een tip-in dan vangt blauw-4 hem op in de zone rechts van de strafbalstip.
- Als geel-5 inloopt voor een tip-in dan vangt blauw-4 hem op in de zone rechts van de strafbalstip.
- Als geel-7 inloopt voor een tip-in dan vangt blauw-3 hem op in de zone rechts van de strafbalstip.

**Voordeel van dit systeem:** drie verdedigers op de forehand van de verdediging.

## SYSTEEM 2 – start 2-2 / eindigen 2-2 (gezien vanuit de verdediging)

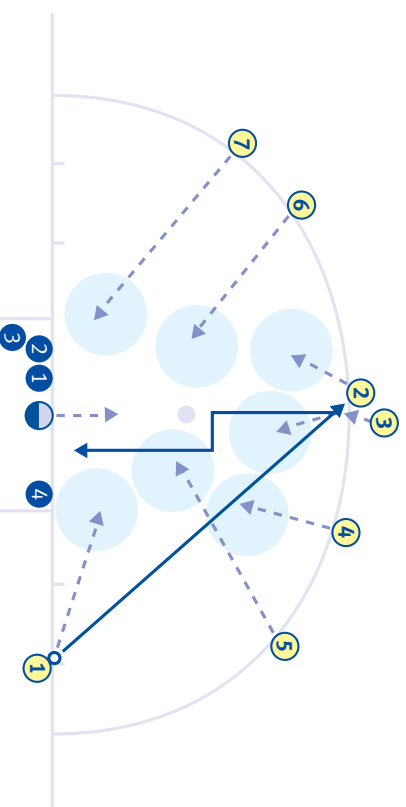


- De keeper loopt 2 à 3 passen uit.
  - Blauw-1 (ie uitloper) loopt volledig door om het directe schot te blokkeren (heeft stiftic in rechterhand vast, net iets onder einde van de steel).
  - Blauw-2 loopt 3 à 4 meter uit. Bij een direct schot draait hij meteen om en verwerkt een rebound op 3 à 4 meter in zijn zone links van de strafbalstip.
  - Blauw-3 (2e uitloper) loopt ingehouden uit om bij een afschuif naar rechts op geel-4 druk te geven. Bij een direct schot van geel-3 draait hij om en verwerkt een rebound in zijn zone op 6 à 8 meter rechts van de strafbalstip.
  - Blauw-4 loopt 3 à 4 meter uit. Bij een direct schot draait hij meteen om en verwerkt een rebound op 3 à 4 meter in zijn zone rechts van de strafbalstip.
  - Als geel-6 inloopt voor een tip-in dan vangt blauw-2 hem op in de zone links van de strafbalstip.
  - Als geel-5 inloopt voor een tip-in dan vangt blauw-4 hem op in de zone rechts van de strafbalstip.
  - Als geel-4 inloopt voor een tip-in dan vangt blauw-3 hem op in de zone rechts van de strafbalstip.
- Voordeel van dit systeem:** het verdedigt beter alle combinatiemogelijkheden van de tegenstander.

## Aanvallend

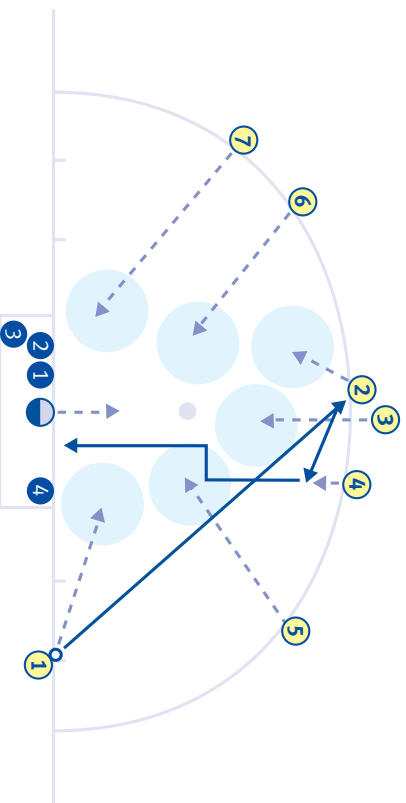
- 1 Aangeven met een flats, stoppen met de forehand en indien voldoende tijd, een rechtstreeks schot op doel. Let op: de stopper moet een speler zijn met een goed en snel schot (eventueel short grip).
- 2 Uitspelen van het overtal: aangeven en stoppen zoals hierboven beschreven, maar nu kiest de stopper voor het afspelen naar een medespeler. Let op: de stopper moet een speler zijn met een goed overzicht.

## REBOUNDEZONES BIJ EEN GESLAGEN BAL (gezien vanuit de aanvallende partij)



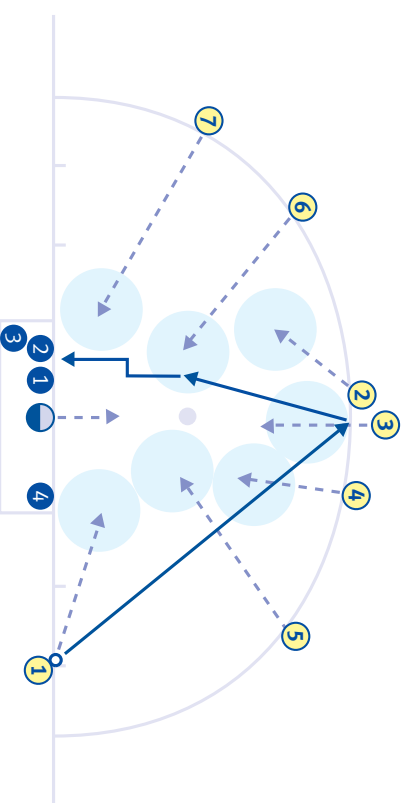
- Keeper loopt 2-3 passen uit en staat stil; als er een rebound komt op een geslagen bal dan zijn de volgende reboundzones in te vullen:
- Geel-1 voor de korte rebound aan de stiftickant van de keeper op 1 à 2 meter.
- Geel-2 voor de lange rebound door het centrum-rechts op 10 à 12 meter.
- Geel-3 voor de lange rebound door het centrum-links op 8 à 10 meter.
- Geel-4 voor de middellange rebound links van het centrum op 6 à 8 meter.
- Geel-5 voor de middellange rebound links van het centrum op 4 à 6 meter.
- Geel-6 voor de middellange rebound rechts van het centrum op 6 à 8 meter.
- Geel-7 voor de korte rebound aan de linker kant van de keeper op 1 à 2 meter.

VARIANT LINKS EN REBOUNDPOSITIES BIJ EEN 3-1 VERDEDIGING  
(Vanuit de aanvallers gezien)



- Geel-1 geeft aan naar geel-2 en loopt daarna direct door naar de reboundzone bij de linkerpaal.
- Geel-2 stopt de bal en speelt de bal naar geel-4; geel-2 neemt de reboundzone 2-3 meter binnen de cirkel voor zijn rekening.
- Geel-3 maakt een schijnslag en neemt de reboundzone 3 à 4 meter binnen de cirkel voor zijn rekening.
- Geel-4 slaat de bal direct op het doel en gaat dan eigen bal achterna om de reboundzone ter hoogte van de strafbalstip voor zijn rekening te nemen.
- Geel-5 loopt 6 à 7 meter in en neemt de reboundzone links van de strafbalstip voor zijn rekening.
- Geel-6 loopt 6 à 7 meter in en neemt de reboundzone rechts naast de strafbalstip voor zijn rekening.
- Geel-7 loopt 10 à 12 meter in en neemt de reboundzone bij de rechterpaal voor zijn rekening.

VARIANT RECHTS EN REBOUNDPOSITIES (Vanuit de aanvallers gezien)



- Geel-1 geeft aan op geel-3 en loopt daarna direct door naar de reboundzone bij de linkerpaal.
- Geel-2 staat klaar alsof hij de bal stopt, maar loopt naar rechts weg; geel-2 neemt de reboundzone 3 à 4 meter in de cirkel voor zijn rekening.
- Geel-3 stopt zelf de bal en slaat de bal rechtdoor op de inlopende geel-6; geel-3 neemt dan de reboundzone 2 à 3 meter binnen de cirkel voor zijn rekening.
- Geel-4 loopt 4 à 5 meter in en neemt de reboundzone voor geel-3 voor zijn rekening.
- Geel-5 loopt 6 à 7 meter in en neemt de reboundzone links van de strafbalstip voor zijn rekening.
- Geel-6 loopt 6 à 7 meter in en tipt de bal met een lage forehand richting het doel.
- Geel-7 loopt 10 à 12 meter in en neemt de reboundzone bij de rechterpaal voor zijn rekening.

**Aangeven**

De strafcorner kan van twee kanten worden aangegeven:

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

## 5 Mentale vaardigheden

### 5.1 Groepsdynamica of groepsprocessen en situationeel leiderschap

Groepsprocessen hebben een cyclisch verloop en bij iedere fase past een andere leiderschapsstijl. Een van de meest bekende modellen is dat van Hersey en Blanchard en hun theorie over situationeel leiderschap (Hersey – Blanchard situational leadership theory).

#### Fase 1: forming, de oriënterende fase, gekenmerkt door:

- Spelers tasten elkaar af: verkennen de onderlinge verhoudingen en hiërarchie en schatten elkaars kwaliteiten in.
- Spelers proberen elkaar en de coach uit.
- Inventarisatie van de beginsituatie, eerste oriëntatie op de problematiek en eerste vaststellen van de doelen.
- Lage productiviteit.

#### Fase 2: storming, de beeldvormende fase, 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, besluitvormende fase, gekenmerkt door:

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

#### Fase 4: performing, de uitvoerende fase, gekenmerkt door:

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

#### Fase 5: adjourning, de afrondende fase, gekenmerkt door:

- Het vertrek van een deel van de spelers.

### 5.2 Situationeel leiderschap van de coach

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

- Taakgericht of sturend leidinggeven. Het geven van opdrachten of taken en de controle ervan.
- Relatiegericht of ondersteunend leiderschap. Het beïnvloeden van de onderlinge verhoudingen.

Ieder van de vijf genoemde 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; deze leiderschapsstijl kenmerkt zich door éénrichting communicatie en heeft als valkuil dat de leider 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, maar uiteindelijk door de coach vastgesteld); deze leiderschapsstijl kenmerkt zich door tweerichting communicatie, vragen en luisteren, maar ook instrueren en heeft als valkuil dat de coach manipulatief wordt (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) en heeft als valkuil 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) en heeft als valkuil een niet-effectieve laissez-faire leiderschapsstijl.

### 5.3 Mentale voorkeuren: een inleiding

Waarom vindt de ene speler een bepaald soort training leuk en de ander niet? Waarom houdt de een zich aan de vooraf besproken tactiek en doet de ander al snel zijn of haar eigen ding? En 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 zo- genoemde 'mentale voorkeuren'. In de beginjaren van de 20e eeuw toonde de Zwitserse psycholoog Carl Gustav Jung aan dat mensen sterk kunnen verschillen in motivatie-aspecten en de wijze waarop men zich gedroeg in de omgang met hun omgeving. In de jaren '60 is de Jung Typologie doorontwikkeld en zijn er valide methoden vastgesteld om deze voorkeuren zichtbaar te maken. De belangrijkste ontwikkelaar, Isabel Myers-Briggs, stelde een vragenlijst samen die in het bedrijfsleven nog steeds veel gebruikt wordt, de Myers Briggs Personality Type Indicator.

Inmiddels is de theorie zodanig verfijnd dat de mentale voorkeuren van kinderen vanaf 8 jaar geïndiceerd kunnen worden. Met kennis over de voorkeuren kan de training en coaching specifiek worden aangepast aan individuen of groepen binnen het team. Onlangs is er i.s.m. de Universiteit van Nijmegen een valide vragenlijst ontwikkeld, die differentieert naar leeftijd en leer niveau, hetgeen het mogelijk maakt om naast volwassenen ook jeugd te testen op hun voorkeuren.

De Jung Typology Indicator (JTI) voor volwassenen is de Europese variant van de MBTI en de Young Talent Development Indicator (YTDI), voor jeugd vanaf 8 t/m 20 jaar, maken een onderscheid tussen vier voorkeursgebieden:

- 1 Wedstrijdmotivatie (Extraversion-Introversion)
- 2 Speelinzicht (Intuition-Sensing)
- 3 Speelstijl (Thinking-Feeling)
- 4 Wedstrijdorïëntatie (Judging-Perceiving)

#### 1 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 spelers die energie krijgen van het tussen de mensen zijn en de drukte van bijvoorbeeld de tegenstander, het publiek en spelers die energie krijgen door 'in zichzelf te keren' (de eigen opgebouwde hockeystermining).

*E: Energie door gezelschap en drukte  
I: Energie door alleen zijn en in de eigen gedachte wereld te evalueren*

**Coachtip:** Geef de Introversion gerichte speler maximaal drie duidelijk omschreven taken, die hij volledig onder de knie heeft. Leer de Extraversion gerichte speler om zich op belangrijke momenten af te sluiten van de buitenwereld. Het helpt om in focus te komen.

#### 2 Speelinzicht

Spelers met een voorkeur voor Intuition (N) 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). Spelers die een Sensing-voorkeur (S) hebben, 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*

**Coachtip:** Geef Sensing-georiënteerde spelers exact aan wat er fout ging en maak concrete oefeningen waarin zij dat kunnen verbeteren (op de training). Intuition-georiënteerde spelers zijn gebaat bij wedstrijdvormen waarin zij zelf kunnen ontdekken waar de sterke en zwakke kanten van het spelsysteem liggen.

#### 3 Speelstijl

Thinking-Feeling (T) geeft het verschil aan tussen spelers die analytisch ingesteld zijn ten opzichte van spelers die gericht zijn op harmonie. Feeling-spelers (F) voelen haarfijn aan wat er speelt in het team en zetten graag in op samenwerking (teamgericht), terwijl Thinking-spelers zeer goed zijn in het analyseren van een tactisch probleem en het 'lezen' van de wedstrijd (taakgericht).

*T: Analytisch en rationeel*

*F: Gericht op harmonie en samenwerking*

**Coachtip:** 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. Aggressie binnen het team werkt bij de 'F' averechts.

#### 4 Wedstrijdoriëntatie

Op het gebied van oriëntatie op de wedstrijd is er verschil tussen structuur-liefhebbers en impulsief-ingestelde spelers. Spelers met Judging-voorkeur (J) 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 Perceivers (P). P-spelers gaan losjes om met hun taken (genieten van hun eigen vindingsrijkheid). Zij zien de grote lijnen en beslissen graag op het laatste moment. Judges zijn in hun controle-behoefte afhankelijk van anderen en kunnen in de hite van de strijd weinig met de losse aanpak van Perceivers. Andersom snappen Perceivers vaak niet waarom de Judges alles zo graag van tevoren willen regelen. De mooiste mogelijkheden dienen zich immers onverwachts aan!

*J: Structuur*

*P: Globaal*

**Coachtip.** De J-speler vindt het prettig om gestructureerd te trainen. Geef duidelijke oefeningen waarin controle van techniek of tactiek centraal staat. Let op: de J-speler heeft de strekking van de opdrachten van de trainer/coach niet altijd even goed door-dacht 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 aad.

Dynamiek

De vier letters (bijvoorbeeld ENTJ) zijn meer dan een opsomming van de bijbehorende eigenschappen. Er is een bepaalde dynamiek in de verschillende combinaties. De grootste eye-opener is dat vanuit de Jung Typologie geredeneerd reacties verklaarbaar worden en dat het vermeend 'achter de kar' hangen van een speler ineens in een ander daglicht kan komen te staan. Volledige kennis van de typologie is bij een team niet echt nodig, voor de coach kan het echter een belangrijk hulpmiddel zijn. Vermijdt zoveel mogelijk communicatie in letters die de voorkeur weergeven, maar benoem de kenmerken, er is meestal herkenning.

In de praktijk

De eigenschappen zoals hierboven omschreven zijn bij iedereen in meer of mindere mate aanwezig. Echter, er is 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, maar dat het geeft waar de kracht ligt van de speler in kwestie. Uiteraard heb je

als trainer/coach 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.

#### 5.4 Mentale vaardigheden van de speler

De ideale speler is de speler die de wil om te winnen combineert met de wil om te leren, te verbeteren. Of beter geformuleerd, die inziet dat winnen alleen bereikt wordt en steeds bereikt wordt door zich te ontwikkelen. De speler heeft i.s.m. 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 d.m.v. 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. Deze doelen dienen smart te zijn: specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden. Ze vormen de uitdaging voor de speler, d.w.z. de speler neemt verantwoordelijkheid voor zijn eigen leerproces.

In de praktijk komt dit neer op 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 (focus)
- Relativeren en humor

Verbetering of ontwikkeling en positieve benadering leiden bij de speler tot succeservaring en zelfvertrouwen. En dus tot speelplezier!

Valkuilen, die kunnen leiden tot twijfel en uiteindelijk faalangst (het tegenovergestelde van zelfvertrouwen) zijn:

- Het (wedstrijd) resultaat voorop stellen i.p.v. focus op taken
- Verwachtingen koesteren i.p.v. 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 buitenwereld, die de speler beoordeelt op zijn succes

## 5.5 Leeftijdskennmerken

In de leeftijd van 10 tot en met 18 jaar, D- tot en met A- jeugd, vindt de puberteit plaats. Dit is de periode van ontwikkeling naar volwassen zelfstandigheid. In het algemeen wordt dit gekenmerkt door het afzetten tegen de gevestigde waarden en gezag. Veelal gezien als rebelle of opstandigheid. Deze levensfase komt bij jongens voor tussen het 10<sup>e</sup> en 17<sup>e</sup> levensjaar en duurt gemiddeld 6 jaar; bij meisjes tussen het 9<sup>e</sup> en 14<sup>e</sup> levensjaar en duurt het korter, gemiddeld 4 jaar.

Fysiek wordt de puberteit een jaar eerder voorafgegaan door de start van de groeispurt. Tijdens deze groeispurt zijn de motorische vaardigheden zeer matig. Techniektraining en looptraining dienen dan ook vooral vóór de puberteit plaats te vinden.

In de puberteit ontwikkelt zich een belangrijk deel van de bewustwording, waaronder het overzien van oorzaak – gevolg en het gevoel voor verantwoordelijkheid. De persoonlijkheid wordt gevormd door verandering van en in de hersenen ontwikkelen de verschillende hersengebieden zich niet in hetzelfde tempo. Het beloningencentrum reageert sterk op prikkels, maar wordt nog onvoldoende afgeremd door het hersengebied dat daarvoor verantwoordelijk is. Deze laatste ontwikkelt zich later en werkt aanvankelijk nog niet efficiënt samen met het beloningengebied. Daardoor heeft de puber behoefte aan spanning, 'kicks', maar hij kan de risico's van spanning nog niet goed overzien. Bovendien voelt hij zich vaak onzeker over zichzelf wat tot frustratie leidt. Hierdoor ontstaan conflicten met gezaghebbers als ouders en coaches. Mede daarom hebben pubers behoefte aan een combinatie van erkenning en serieuus genomen worden, maar ook van het stellen van grenzen.

Tot slot, het slaapritme verplaatst zich naar een later tijdstip op de dag, waardoor de puber min of meer het gevoel heeft van een permanente jetlag.

### Tips voor coaches om positief om te gaan met pubers/pubergedrag:

- 1 Help pubers met plannen, vooruit denken en gevolgen overzien
- 2 Stel duidelijke grenzen en handhaaf die, mede omdat een puber zich niet goed kan beheersen
- 3 Geef ruimte voor experimenteren want pubers hebben een grote exploratiedrang, die belangrijk is voor hun ontwikkeling. Voorkom te grote risico's
- 4 Ga niet argumenteren wanneer je een grens stelt
- 5 Gebruik beloning om gedrag te stimuleren

## 6 Sportgezondheid en blessures

### Vooraf

- Controleer spelers op correct schoeisel en kleding maar ook op scheenbeschermers, bijtjes en handschoentjes; verbied het dragen van sieraden en kauwgom.
- Wees op de hoogte van eventuele aandoeningen, medicijngebruik en blessuregeschiedenis.

### Handelen bij blessures

- Schaafwond: afspoelen met stromend water.
- Bloedende wond (bijvoorbeeld wenkbrauw of kin): even laten bloeden (desinfecteert), dichtknijpen met vingers (door de speler zelf met schone doek) en vervoegen bij medicus (mogelijk plakken of hechten).  
*LET OP: bij een heftig bloedende wond paniek vermijden, door spelers te verwijderen en rustig op te treden.*

- Blaren: twee pleisters over elkaar (eerste gat ter grootte van blaar met tweede afplakken).
- Tand eruit: onder tong of in melk bewaren en direct bij tandarts vervoegen.
- Kneuzing, versteking of zwelling: koelen met ijs (droge doek tussen letsel en ijs) en in geval van twijfel medicus raadplegen.
- Bloedneus: licht voorover gebogen zitten (schrijfhouding) en met vingers enkele minuten neus dichtknijpen.
- Flauwvallen, hersenschudding, breuk en **ieder twijfelgeval**: raadpleeg direct een medicus! Bij twijfel over een breuk, laat een foto maken in het ziekenhuis.

## 7 Sportiviteit & Respect

### 7.1 Gedragsregels van trainers/coaches in de sport

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

#### Trainers/coaches zullen de integriteit van de sporters waarborgen.

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

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

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

#### Trainers/coaches zullen de standaard van hun vak hoog houden.

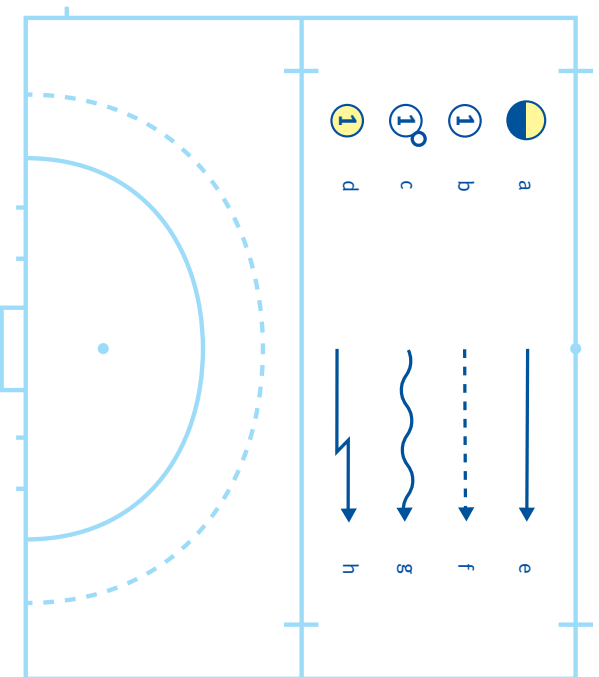
- Probeer een zo hoog mogelijk kennisniveau te behalen en te behouden.
- Maak regelmatig een kritische en eerlijke zelfanalyse.
- Moedig andere mensen aan om jouw handelen constructief te bekritisseren en ga eerlijk met deze kritiek om.
- Probeer zo veel mogelijk je onafhankelijkheid te bewaren.
- De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

### 7.2 Gedragsregels van ouders in de sport

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



## 8 Legenda



- a = keeper
- b = aanvaller
- c = aanvaller met bal
- d = verdediger
- e = balweg
- f = loopweg zonder bal
- g = loopweg met bal
- h = schot op doel

## Bijlage 1 Begrippenlijst

As	Middenstrook verticaal over het veld
Balkant	Kant van het veld waar de bal zich bevindt (lijn trekken van het ene naar het andere doel)
Ballijn	Lijn ter hoogte van de bal in de breedte van het veld
Blinde Lijn	Lijn van de bal naar het doel van de tegenstander (gezien vanuit de rug van de tegenstander)
Block Tackle	Verdedigende techniek waarbij de bal één- of tweehandig met een actieve actie van de stick naar de bal over de grond wordt overgenomen van de tegenstander
Channeling	Tactische actie, aanlopen van de balbezittende tegenstander, zodat er schijnruimte aan de forehandkant is, waar de tegenstander in wordt gelokt
Counter control	Voldoende spelers in de opbouw achter de bal positioneren, zodat er bij balverlies voldoende controle is op de tegenaanval
Derde speler	Iedere speler die door 2 medespelers actief betrokken wordt bij een aanvalscombinatie
Dubbel	Tactische verdedigingswijze waarbij 2 spelers de balbezitter opvangen aan 2 kanten (zijkant en voorkant)
Fast break	Snelle tegenaanval, counter
Flickstroke	Hoge push
Full-court press	Verdedigend systeem waarbij de tegenstander over het hele veld druk op de bal krijgt
Gesloten aanname	Aanname van de bal met de tenen richting eigen doel gericht
Give and go	Doorbewegen na een pass om je opnieuw aan te bieden
Guard	Speler die zich loodrecht achter de balbezitter aanbiedt
Half-court press	Verdedigend systeem, 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)
Interceptie	Onderscheppen van een pass van de tegenstander
Knijpen	Principe waarbij de verdedigers zich ten opzichte van de tegenstanders naar de as van het veld bewegen
Korn	Formatie bij uitverdedigen met twee opbouwspelers in het centrum en twee vleugelverdedigers
Lead	Teken door een speler die de bal wil ontvangen (stick, vinger)
Liftpass	Push los van de grond

Linie over linie	Speler die zich in de diepte aanbiedt over de linie voor hem
Linkervoet pass	(Diepte)pass kort langs de linkervoet van de verdedigende tegenstander
Mandekking	Korte dekking aan de binnenkant van de tegenstander aan de balkant
Opbouwspeler	Speler centraal achterin
Open aanname	Aanname van de bal met de voeten richting het doel waarop wordt aangevallen
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
Running press	Verdedigend systeem waarbij de tegenstander wordt gedwongen de bal via een flank uit te verdedigen
Pre-scannen	Om je heen kijken voordat de bal wordt gespeeld en vervolgens mogelijkheden inschatten
Ruit	Formatie bij het uitverdedigen waarbij de vrije verdediger is ingeschoven
Shave	Verdedigende techniek waarbij de bal één- of tweehandig met een veegbeweging wordt veroverd nadat de stick tussen de bal en de voeten van de tegenstander is geplaatst
Steal	Verdedigende techniek waarbij de bal wordt overgenomen in tackle back situatie in de richting van het vijandige doel
Tackle back	Terugverdedigen op een balbezittende tegenstander na balverlies
Transfer	Spelverplaatsing in de breedte van het veld
Turn-over	Schakelmoment, waarop de bal wordt verloren of veroverd
Verdediger binden	Oplopen met de bal tot de tegenstander zonder in zijn fysieke ruimte te komen
Vision	Overzicht, over de bal kijken
Vlopen	Aanbieden naar de bal en, als die niet wordt gespeeld, naar de andere kant weglopen
Zone-mandekking	Verdedigend principe aan de helpkant van het veld, waarbij de verdediger zich op afstand van zijn directe tegenstander opstelt, naar de as van het veld

## Bijlage 2 Literatuur/websites

### Literatuur

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

### Websites

[www.actiontype.nl](http://www.actiontype.nl)  
[www.knhb.nl/trainings@ssistent](mailto:www.knhb.nl/trainings@ssistent)

Notities

Notities

Notities

Notities

Notities

Notities

