

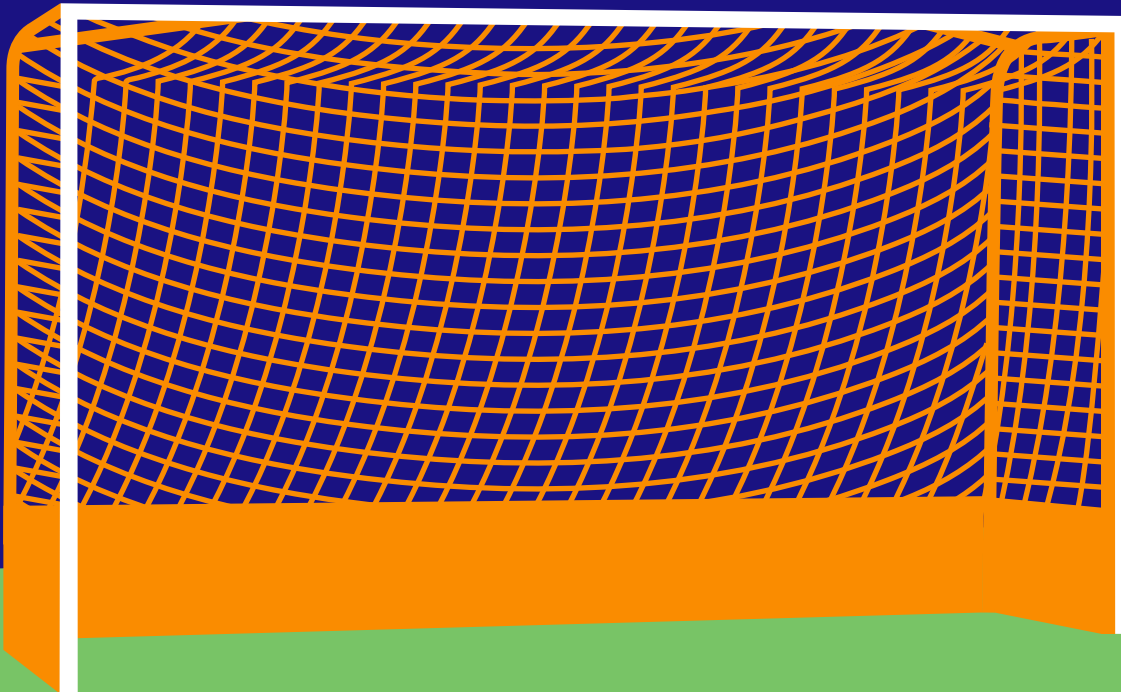
# WELKOM OP HET HOCKEYVELD

Plezier en ontwikkeling voor jouw kind



# WELKOM BIJ DE HOCKEYSPORT!

Plezier in het veld en langs de lijn staan bij ons centraal. Dit boekje helpt je op weg om de eerste stappen in de hockeysport te zetten. We laten je graag zien hoe leuk het voor jou als ouder is om betrokken te zijn bij de sport van je kind.



## WAT VIND JE ALLEMAAL IN DIT BOEKJE?

### **6X VOORUIT IN HOCKEY**

Visie op de ontwikkeling van hockeyers.

### **PLEZIER IN HET VELD EN LANGS DE LIJN**

Hoe willen we met elkaar omgaan binnen en buiten het veld?

### **DE BELANGRIJKSTE SPEELREGELS**

Ken jij de basisregels van hockey?

### **VAN OUDER NAAR TRAINER/COACH**

Tips en tricks voor een mooi seizoen als begeleider of coach.

*We wensen je veel leesplezier en een fijn hockeyseizoen!*

# 6X VOORUIT IN HOCKEY

Vooruit in hockey, dat willen we toch allemaal? Als ouder wil je graag dat je kind plezier beleeft tijdens het sporten én de ruimte krijgt om zich te ontwikkelen. Want spelers die plezier hebben in de sport worden steeds beter, krijgen meer zelfvertrouwen en ontwikkelen zich ook breder.

## Visie op de ontwikkeling van hockeyers

Kinderen zijn van nature nieuwsgierig en ondernemend. Om kennis en ervaring op te doen is het belangrijk dat ze nieuwe dingen uitproberen, nieuwe relaties aangaan en vooral veel oefenen en plezier beleven. Dat zorgt voor ontwikkeling op fysiek, cognitief, emotioneel en sociaal gebied. Deze vier gebieden zijn met elkaar verbonden, ook op het hockeyveld.

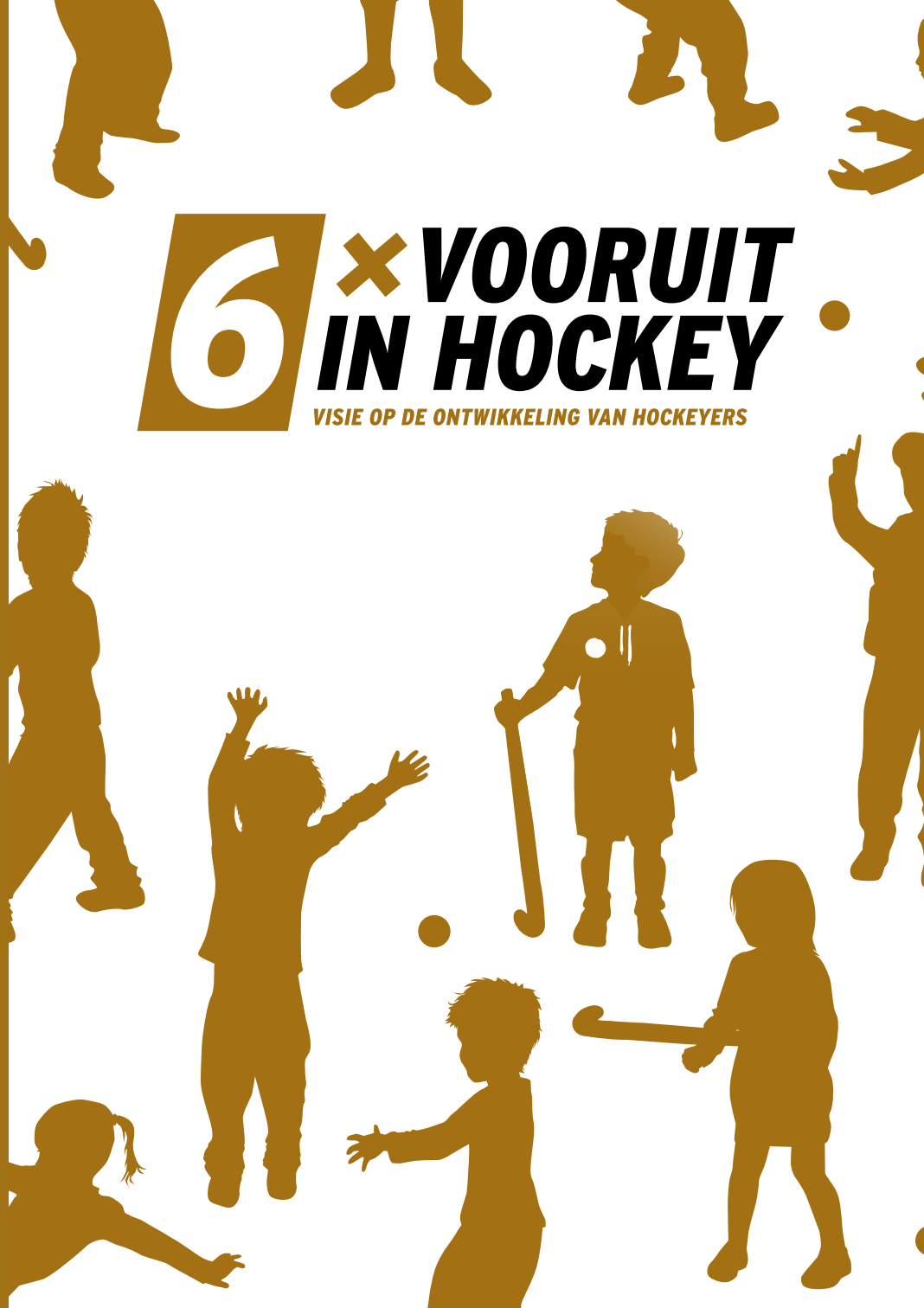
Om de hockeysport nóg beter aan te laten sluiten op de ontwikkeling van kinderen hebben wij zes uitgangspunten geformuleerd, oftewel 6X VOORUIT IN HOCKEY.

- 1 Beter hockey begint bij jezelf
- 2 Herken en stimuleer unieke kwaliteiten
- 3 Voor iedere leeftijd een passende belasting
- 4 Bijdrage leveren aan het team
- 5 Ondersteun continu leren
- 6 Sport en privé in balans

Kijk voor de meest actuele kennis over deze visie op:  
[www.knhb.nl/6xvooruit](http://www.knhb.nl/6xvooruit)

# 6X VOORUIT IN HOCKEY

VISIE OP DE ONTWIKKELING VAN HOCKEYERS



# 1

## BETER HOCKEY BEGINT BIJ JEZELF



**Als kinderen veel kennis en ervaringen opdoen, kunnen ze steeds beter zelf bepalen wat ze leuk vinden en waar ze naartoe willen.**

Een goede begeleiding aangepast op leeftijd is essentieel, want een kind van 10 jaar heeft minder kennis en ervaring om goede keuzes te maken dan iemand van 18 jaar. Probeer als ouder daarom het zelfregulerend vermogen van je kind te stimuleren; laat ze zoveel mogelijk ontdekken, zelf stappen nemen en reflecteren. Op die manier krijgen ze steeds meer grip op hun eigen ontwikkeling en meer plezier in waar ze mee bezig zijn.

### TIP!

**Zelfregulering klinkt ingewikkeld, maar is klein toe te passen. Laat je kind bijvoorbeeld zijn of haar eigen hockeytas inpakken op zaterdag.**

# 2

## HERKEN EN STIMULEER UNIEKE KWALITEITEN



**Kinderen die zich gewaardeerd voelen in een veilige omgeving kunnen zich optimaal ontwikkelen.**

Om je kind te helpen in deze ontwikkeling is het van belang om naast veiligheid en steun ook voldoende sturing en inspiratie te geven. Elk kind ontwikkelt zich in zijn of haar eigen tempo en heeft andere voorkeuren en kwaliteiten. Hou in gedachten dat vooral intrinsieke motivatie, dus motivatie vanuit het kind zelf, zorgt voor een positieve ontwikkeling. Deze intrinsieke motivatie wordt voornamelijk gestimuleerd door een veilige, stimulerende en prikkelende omgeving.

### TIP!

**Oordeel niet te snel over de kwaliteiten van jonge kinderen, omdat de potentie soms nog niet helemaal zichtbaar is. Stimuleer ze continu om die zelf te ontdekken.**

# 3



## VOOR IEDERE LEEFTIJD EEN PASSENDE BELASTING

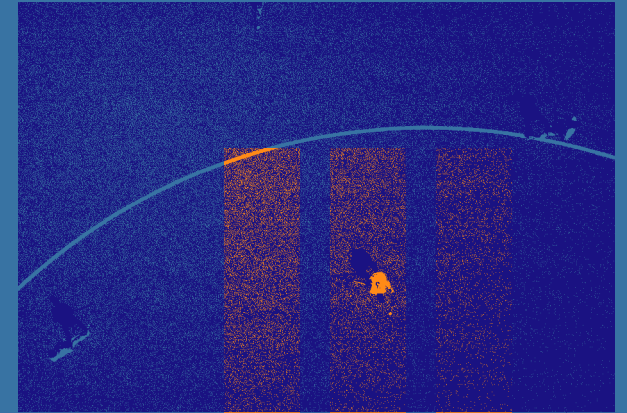
Voor kinderen tot en met 12 jaar ligt de focus niet op presteren, wél op spelen, ontdekken en plezier maken.

Onderzoek en ervaring leren dat selecteren op talent tot 12 jaar weinig tot geen zin heeft en onnodige druk legt op jonge spelers en hun omgeving. De ontwikkeling van een kind is dan nog volop in beweging. Een bloemetjesplukker in de achttallen kan drie jaar later enorm gemotiveerd zijn. En een kind dat fysiek eerst niet goed meekomt, kan een paar jaar later door een groeispurt ineens tot de sterksten van het team behoren. Door te spelen, ontdekken en plezier te maken behouden kinderen hun motivatie, ontwikkelen ze zich op hun eigen tempo en bekijken belangrijke vaardigheden beter.

### TIP!

Geef kinderen verschillende opties om te doen na schooltijd, waar hockey er één van is. Als ze ervoor kiezen om met vriendjes op straat te gaan hockeyen, weet je zeker dat dat vanuit het kind zelf komt en zijn of haar sportplezier vergroot.

# 4



## BIJDRAGE LEVEREN AAN HET TEAM

Hockey is een teamsport, zowel binnen het veld als daarbuiten.

Een passende bijdrage aan het team verschilt per kind en per leeftijd. Voor kinderen van een jaar of 10 kan het al voldoende zijn om de verantwoordelijkheid te hebben over het opruimen van trainingsmateriaal, terwijl op oudere leeftijd natuurlijk veel meer taken gedeeld kunnen worden. Een bijdrage aan het team hoeft niet altijd hockeyspel gericht te zijn. Waar het ene kind het team op sleeptouw neemt tijdens een moeilijke wedstrijd, is het andere kind misschien juist de gangmaker in de kleedkamer of het clubhuis.

### TIP!

Stimuleer leuke teamactiviteiten buiten de wedstrijden en trainingen om. Zo leren kinderen elkaar op een andere manier kennen, wat zorgt voor een hechter team binnen de lijnen.



## ONDERSTEUN CONTINU LEREN

**Jonge kinderen kennen nog geen discipline en zijn altijd nieuwsgierig naar het onbekende.**

Daarom is het belangrijk om hen steeds te blijven stimuleren met kleine nieuwe uitdagingen. Niet alleen op fysiek gebied, maar ook op sociaal, emotioneel en cognitief vlak. Die combinatie zorgt voor persoonlijke groei, wat essentieel is voor presteren op het hockeyveld. Leg de focus op zaterdag dus niet op het winnen van de wedstrijd, maar op de ontwikkeling die je bij je kind ziet - op alle vier de gebieden.

### TIP!

**Als je het gevoel hebt dat je kind op een bepaald gebied wat moeite heeft om mee te komen met het team, praat hier dan over met de coach. Samen kun je dan tot een oplossing komen.**



## SPORT EN PRIVÉ IN BALANS

**School en vrienden zijn ook heel belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen.**

Sporten is leuk en belangrijk. Maar school, werk en een sociaal leven zijn dat ook. Sterker nog: een goede sportieve ontwikkeling is alleen mogelijk door persoonlijke groei op een breder gebied. Voor jonge kinderen zijn dat heel wat ballen om in de lucht te houden. Door betrokken te blijven bij de hockeyvereniging hou je de lijntjes met trainers en coaches kort en kun je elkaar op de hoogte houden van wat er speelt bij het kind. Daarmee help je je kind om een goede balans te houden tussen hockey en privé.

### TIP!

**Als je kind het heel druk heeft op school, of als er iets is gebeurd in de thuissituatie, praat hier dan over met de coach. Dan kan hij of zij hier ook rekening mee houden.**

# PLEZIER IN HET VELD EN LANGS DE LIJN

Hockey is een leuke sport om te doen en naar te kijken. Zeker als je naar je eigen kind kijkt! Trots, plezier, blijdschap, verbazing, boosheid... Emoties horen erbij, maar soms staan ze het sportplezier ook in de weg. Hoe willen we met elkaar omgaan binnen en buiten het veld?

## Samen maken we hockey leuk

Elk kind vindt het leuk als zijn of haar ouders bij het hockeyen komen kijken. Jouw aanwezigheid en stemgeluid kunnen een kind extra plezier en trots geven. Besef als ouder dat je gedrag invloed heeft op je kind en het team. Als je positief langs de lijn staat, is er een grotere kans dat het op het veld zelf ook leuk blijft. Daardoor is het voor speelbegeleiders en scheidsrechters ook weer makkelijker om een wedstrijd goed te begeleiden.

## Jouw kind wil plezier hebben

De belangrijkste reden voor kinderen om op hockey te gaan is om lol te hebben, niet om een prestatie te leveren. De prestatie komt vanzelf als het plezier voorop staat. Vraag jezelf als ouder dus af: hoe wil je langs de lijn staan? Hoe zorg je ervoor dat je kind meer plezier ervaart? Hoe kun je je kind complimenteren met de ontwikkeling van zijn of haar spel? Hoe vier je de winst met je kind? En hoe steun je je kind bij verlies?

Meer weten over een veilige sportomgeving? Of, heb je te maken met ongewenst gedrag? Kijk op: [www.knhb.nl/hockeycultuur](http://www.knhb.nl/hockeycultuur) voor meer informatie en hulp.



# VRAAG HET JE KIND!

Het kan interessant zijn om eens te vragen wat je kind vindt van jouw aanwezigheid en aanmoediging langs de lijn. Ze hebben hier vaak een heel duidelijke mening over - je zult verbaasd zijn over de antwoorden die je krijgt!

Wat vindt jouw kind positief gedrag en wat niet? En wat is leuk om te horen tijdens of na de wedstrijd, en wat niet?

Dat onze ouders ons komen aanmoedigen.

Dat ze zeggen dat we het goed doen!

Dat ze komen om te kijken en complimentjes geven.

Het helpt niet om heel hard te gaan schreeuwen.

Juist als het wat minder goed gaat, is het fijn dat ouders je weer moed inspreken.

Als ouders positief commentaar geven, zorgen ze ervoor dat het op het veld leuker wordt.

Kom op jongens, jullie kunnen het!

Juichen voor de tegenstander, dat is ook aardig.

Geen gezeur op de scheidsrechter!

Goede redding weer!

Het hele team aanmoedigen en niet alleen je eigen zoon of dochter.

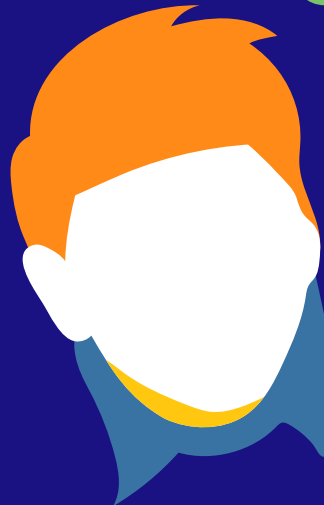
We hebben al een coach, dus we hoeven er niet nog een te hebben.

Niet alleen de spits die goed scoort benoemen, maar ook een redding of een mooie slag.

Ik vind het leuk als ouders bij onze hockeywedstrijd lachen en lol maken.

Van negatieve dingen word ik onzeker.

Goed zo!  
Mooie actie! Goede goal!  
Mooie pass!



POSITIEF LANGS DE LIJN



ELKAAR OVEREIND HELPEN



SHAKE HANDS



...DAT IS HOCKEY

LIMO NA DE WEDSTRIJD



# DE BELANGRIJKSTE SPEELREGELS

Ken jij de basisregels van hockey? Leuk om te weten wanneer je met je kind wilt praten over de training of over de wedstrijd. En natuurlijk ook om goed uit de hoek te komen langs de lijn of in het clubhuis!

## Speelvorm

Afhankelijk van de leeftijdscategorie speelt je kind in een drietal, zestal, achttal of elftal. Hoelang een wedstrijd duurt, verschilt per categorie.

## Speelveld

Een elftal speelt op een volledig veld. De drietallen, zestallen en achttallen spelen op een kleiner veld. Bij O8 is er nog geen doelgebied. Bij de overige categorieën wordt het doelgebied aangegeven met een 5- of 10-meterlijn of een halve cirkel rond het doel. De wedstrijd begint met een afslag vanaf het midden van de middenlijn. Elke partij start op zijn eigen helft.

09

8 JAAR  
2X25 MIN

ZESTALLEN

08

6-7 JAAR  
2X20 MIN

DRIETALLEN

010

9 JAAR  
2X30 MIN

ACHTTALLEN

011

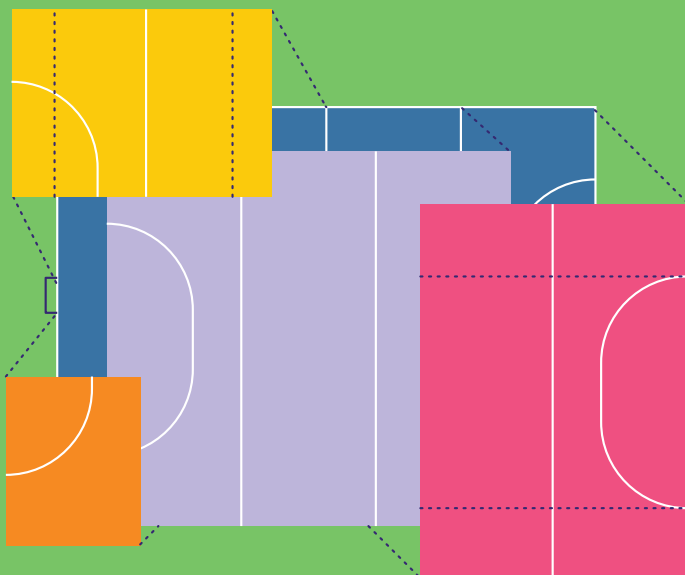
9-10 JAAR  
4X17,5 MIN

NEGENTALLEN

012

10-11 JAAR  
4X17,5 MIN

ELFTALLEN



## Wanneer is een bal uit?

Als de bal volledig over de lijn gaat, is de bal uit. Het team dat de bal niet als laatste raakte, mag de bal nemen op de plek waar die over de lijn ging. De oranje bal is volledig over de lijn en is dus uit.

## Doelpunt

Het is een doelpunt als de aanvallende partij de bal binnen het doelgebied raakt en de bal daarna helemaal over de doellijn gaat.



## Uitrusting speler



## Uitrusting keeper



## Scheidsrechter of speelbegeleider?

Bij drie-, zes- en achtallen begeleidt een speelbegeleider de wedstrijd. De speelbegeleider heeft de rol om de spelregels uit te leggen en het spel op zo'n manier te begeleiden dat plezier en beleving centraal staan. De speelbegeleider bij O8 heeft de fluit in de zak, bewaakt de voortgang van het spel en begeleidt de spelers. De speelbegeleider bij O9 fluit alleen ter bevordering van het spel. Bij O9 zal al iets vaker worden gefloten, maar nog altijd staan speelplezier en veiligheid centraal. Vanaf de elftallen fluit een scheidsrechter de wedstrijd en worden de regels strenger toegepast.

Verenigingen zijn altijd op zoek naar ouders die het leuk vinden om speelbegeleider of scheidsrechter te worden. Op die manier ben je meer betrokken bij het spel van je kind en leer je de spelers én jezelf op een speelse manier de spelregels. Geïnteresseerd? Neem dan contact op met de jeugdcommissie of secretaris van jouw vereniging.



# SPEELREGELS 08

## **Beginslag**

Vanaf het midden in het veld wordt de beginslag genomen door een self-pass, push of schuifslag, dit mag naar voor en naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand

## **Shoot en bolle kant**

De kinderen mogen de bal met de voet of met de bolle kant raken. Alleen als een team er écht voordeel van heeft is het een overtreding.

## **Spelhervattingen**

Bij iedere spelhervatting nemen alle spelers 3 meter afstand. De bal hoeft niet stil te liggen. Als de bal over de achterlijn gaat, wordt het spel hervat op de 5-meterlijn met een self-pass, push of schuifslag ter hoogte van het punt waar de bal over de achterlijn ging binnen het doelgebied.

## **Inslag**

Als de bal over de zijlijn gaat, wordt het spel hervat met een self-pass, push of schuifslag nabij de plaats waar de bal over de zijlijn ging.

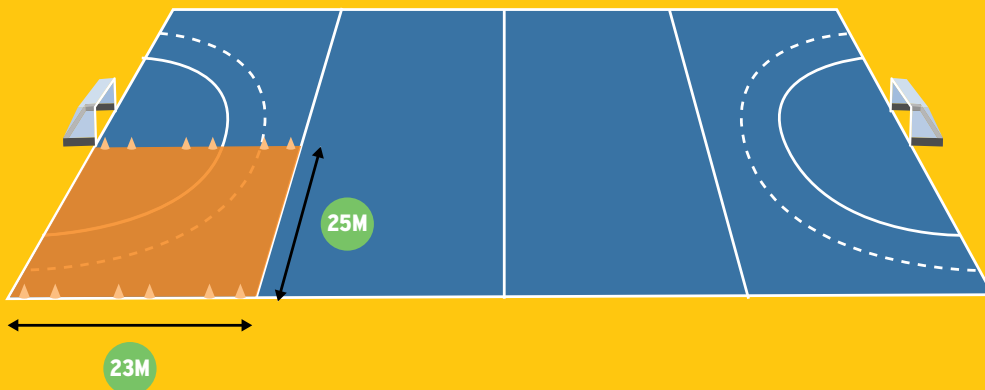
## **Vrije slag**

Een speler neemt de vrije slag door een self-pass, push of schuifslag vanaf een plek nabij de overtreding. De bal hoeft niet stil te liggen bij een spelhervatting.

## **Doelpunt**

Er kan binnen het doelgebied van 5 meter gescoord worden. Na een doelpunt in een van de goals wordt het spel hervat met een self-pass, push of schuifslag vanaf de middenlijn.

Meer info en veelgestelde vragen:  
[www.knhb.nl/jongstejeugd](http://www.knhb.nl/jongstejeugd)



# SPEELREGELS 09

## Beginslag

Vanaf het midden in het veld wordt de beginslag genomen door een self-pass, push of (schuif)slag, dit mag naar voor en naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 3 meter afstand.

## Gevaarlijk spel

De bal mag niet hoger dan kniehoogte worden gespeeld.

## Uitslaan

Als de bal over de achterlijn gaat wordt het spel hervat met een self-pass, push of (schuif)slag door een

speler vanaf de 10-meterlijn ter hoogte van waar de bal over de achterlijn is gegaan.

## Lange corner

Als de bal via een verdediger over de achterlijn gaat wordt het spel hervat met een lange corner. Deze wordt op de 10-meterlijn genomen ter hoogte van de plaats waar de bal over de achterlijn ging. De bal moet eerst 3 meter hebben gerold voordat de bal in het 10-metergebied gespeeld mag worden.

## Overtreding bij het 10-metergebied

Bij een aanvallende overtreding wordt het spel hervat met een vrije slag door de tegenstander. Dit mag overal in het 10-metergebied. Bij een verdedigende overtreding wordt de vrije slag op de 10-meterlijn genomen. De bal moet eerst 3 meter gerold hebben voordat de bal in het 10-metergebied gespeeld mag worden.

## Shoot-out

Als door een overtreding een duidelijk doelpunt wordt voorkomen, wordt een shoot-out genomen. Er is geen tijdslimiet. Alle spelers, behalve de keeper en degene die de shoot-out neemt, staan op de middenlijn. De shoot-out wordt 3 meter achter het 10-metergebied genomen. Als de speelbegeleider fluit, mag de shoot-out genomen worden. Zodra de shoot-out genomen is, mogen de andere spelers meedoen en over de middenlijn komen.

## Spelhervattingen

Bij iedere spelhervatting nemen alle spelers 3 meter afstand. De bal hoeft niet stil te liggen.

## Doelpunt

Er kan alleen gescoord worden wanneer een aanvaller de bal heeft aangeraakt in het 10-metergebied. Na een doelpunt wordt het spel hervat met een self-pass, push of (schuif)slag vanaf het midden van het veld.

## Inslag

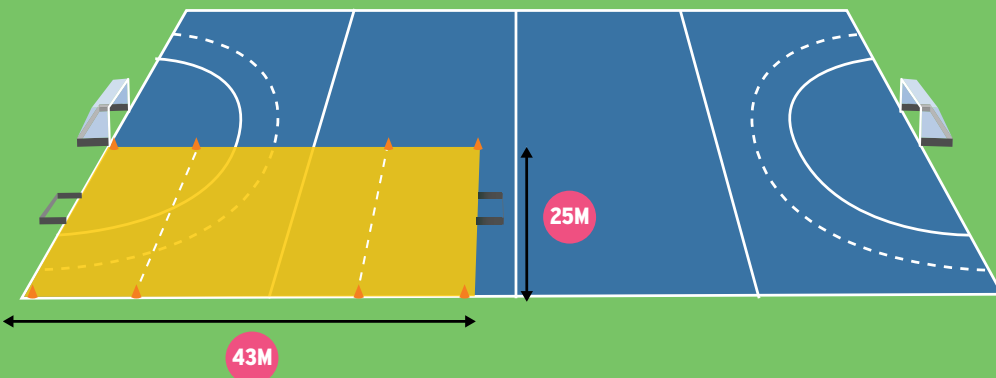
Als de bal over de zijlijn gaat, wordt het spel hervat met een self-pass, push of (schuif)slag nabij de plaats waar de bal over de zijlijn ging. Gaat de bal binnen het 10-metergebied over de zijlijn, dan wordt de bal genomen op de zijlijn ter hoogte van de 10-meterlijn. De bal moet eerst 3 meter hebben gerold voordat hij in het 10-metergebied gespeeld mag worden.

## Vrije slag

Een speler neemt de vrije slag door een self-pass, push of (schuif)slag vanaf een plek nabij de overtreding.

## Shoot en bolle kant

De kinderen mogen de bal niet met de voet of met de bolle kant spelen. Echter het is alleen een overtreding als een team er écht voordeel van heeft.



Meer info en veelgestelde vragen:  
[www.knhb.nl/jongstejeugd](http://www.knhb.nl/jongstejeugd)

# SPEELREGELS 010

## Beginslag

Vanaf het midden op de middenlijn wordt de beginslag genomen. Dit kan door een self-pass, push of (schuif)-slag, dit mag naar voor en naar achter. Beide teams beginnen op de eigen helft. De tegenpartij houdt 5 meter afstand.

## Gevaarlijk spel

De bal mag niet hoger dan kniehoogte worden gespeeld. Liftten mag, mits niet gevaarlijk. De speelbegeleider beoordeelt het spel op veiligheid.

## Spelhervattingen

Bij iedere spelhervatting nemen alle spelers 5 meter afstand. Wanneer de bal genomen wordt binnen 5 meter van de cirkel\*, moet de bal eerst 5 meter hebben gerold voordat hij de cirkel ingespeeld mag worden.

\* Als er geen cirkel is, is er een doelgebied ter grootte van een rechthoek rond de cirkel.

## Doelpunt

Een doelpunt wordt gescoord wanneer een aanvaller de bal heeft aangeraakt in de cirkel en deze op of onder plankhoogte en in zijn geheel over de achterlijn is gegaan. Bij een doelpoging mag de bal gedurende de hele schotbaan niet hoger komen dan plank- of kniehoogte. Na een doelpunt wordt het spel hervat met een beginslag.

## Inslag

Als de bal over de zijlijn gaat, wordt de bal genomen op de plek waar de bal over de zijlijn is gegaan. Iedereen neemt 5 meter afstand.

## Vrije slag

Als een speler een overtreding maakt, krijgt de tegenstander een vrije slag op de plek van de overtreding. Uitzondering: als de aanvallende partij een overtreding maakt in het

doelgebied mag de verdedigende partij de bal ter hoogte van kop cirkel nemen. Als de verdedigende partij een overtreding maakt binnen 5 meter van het doelgebied krijgt de aanvallende partij een vrije slag. De bal moet dan eerst 5 meter gerold hebben voordat de bal de cirkel in mag.

## Shoot-out

Bij een verdedigende overtreding in de cirkel mag de tegenstander een shoot-out nemen. Er is geen tijdslimiet. Alle spelers, behalve de keeper en degene die de shoot-out neemt, staan in de cirkel van de aanvallende partij. De shoot-out wordt vanaf de middenlijn genomen. Als de speelbegeleider fluit, mag de shoot-out genomen worden. Zodra de shoot-out genomen is, mogen de andere spelers meedoen en uit de cirkel komen.

## Strafbal

Wanneer een doelpunt wordt voorkomen door een overtreding van een verdediger wordt een strafbal gegeven. De tijd wordt stilgezet.

## Uitslaan

Als de bal over de achterlijn gaat, wordt het spel hervat recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn is gegaan ter hoogte van kop cirkel.

## Lange corner

Als de bal (onopzettelijk) via een verdediger over de achterlijn gaat wordt het spel hervat met een lange corner. Deze wordt genomen circa 5 meter achter de 15 meter lijn, recht tegenover de plaats waar de bal over de achterlijn is gegaan. De bal moet eerst 5 meter hebben gerold voordat hij het doelgebied in gespeeld mag worden. Beide teams houden 5 meter afstand.

## Shoot en bolle kant

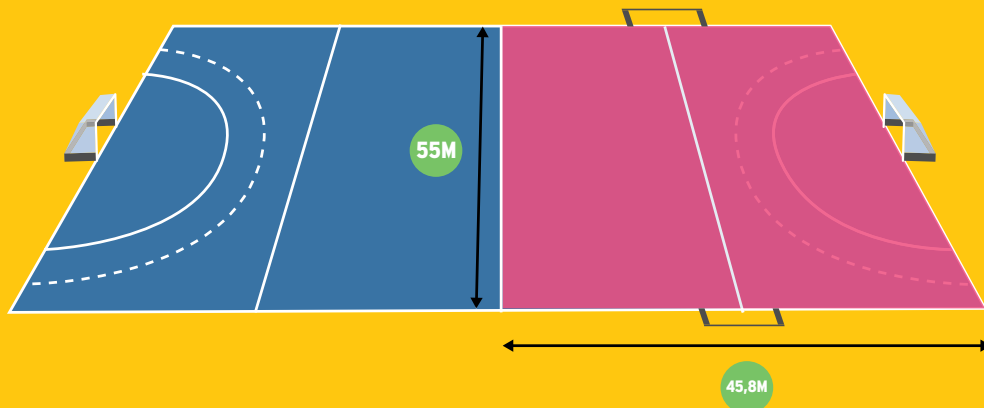
Spelers mogen de bal niet met de voet of met de bolle kant spelen.

## Time-out

Een time-out kan teambegeleiders en speelbegeleiders de ruimte geven om spelers extra aanwijzingen te kunnen geven. Een time-out kan door zowel een teambegeleider worden aangevraagd als door de speelbegeleider worden gegeven.

## Bully

Als de wedstrijd is onderbroken door een blessure of een andere omstandigheid waarbij geen overtreding plaatsvond, dan kan een bully worden genomen om het spel te hervatten.



Meer info en veelgestelde vragen:  
[www.knhb.nl/jongstejeugd](http://www.knhb.nl/jongstejeugd)

# SPEELREGELS 011

## Spelregels

Bij de 9 tegen 9 competitie wordt gespeeld met de standaard elftal spelregels.

Dit betekent o.a. dat:

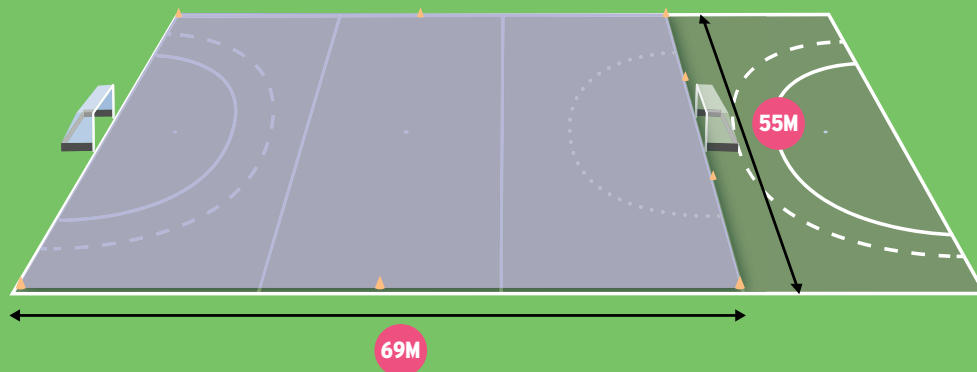
- er gespeeld wordt in 4 kwarten van 17,5 minuten, met na het eerste en derde kwart 2 minuten rust en na het tweede kwart 5 minuten rust;
- er actief gefloten wordt bij overtredingen;
- bij een overtreding van de verdedigende partij in de cirkel er een strafcorner volgt;
- de lange corner wordt genomen op de 23 meter lijn (waarvan één de oorspronkelijke middenlijn is);

- men 5 meter afstand houdt bij een vrije slag;
- binnen het 23 meter gebied de bal eerst 5 meter gerold moet hebben voordat deze de cirkel in mag.

Alle spelregels vind je in het spelreglement veldhockey.

## Grootte van het veld

Er wordt gespeeld op driekwart van het veld. De goal staat tegen de 23 meterlijn en de cirkel wordt uitgezet met flaps/fieldmakers. De middenlijn wordt met pylonnen aan de zijlijn aangegeven.



## Uitzetten van het veld

Voor het uitzetten van de cirkellijn kun je fieldmarkers (flapjes) gebruiken. We adviseren hiervoor minimaal 9 fieldmarkers te gebruiken. Het is prettig om 2 pylonnen te gebruiken voor het markeren van de middenlijn en 2 pylonnen te gebruiken voor het markeren van het aangeefstreepje van de strafcorner (op circa 10 meter afstand van het midden van de goal). De cirkel is het makkelijkst uit te zetten met twee personen. Als je een touwtje hebt met een lengte van 14,63 meter gaat één persoon in het midden van de goal van de uit te

zetten cirkel staan en houdt hij of zij een uiteinde van het touwtje vast. De tweede persoon loopt met het andere uiteinde naar de kop van de cirkel tot het touwtje strak gespannen is en legt daar een flapje neer, vervolgens loopt deze persoon in een boog (met strak gespannen touwtje) naar de achterlijn terwijl hij/zij nog 4 flapjes neerlegt. Doe dit ook aan de andere zijde. Heb je geen touwtje, dan leg je het uiterste flapje van de cirkel neer op 14,63 meter van het midden van de goal.



Meer info over 9 tegen 9 competitie:  
[www.knhb.nl/9x9competitie](http://www.knhb.nl/9x9competitie)

# SPEELREGELS 012

## Waar kan een scheidsrechter voor fluiten?

- Bal tegen de voet.
- Bal tegen de bolle kant van de stick.
- Gevaarlijk spel, zoals duwen, gevaarlijk met de stick zwaaien of de bal met opzet boven kniehoogte spelen.
- Onsportief gedrag, zoals schelden of gooien met spullen.

## Wat kan een scheidsrechter geven?

### Vrije slag

Als een speler buiten het doelgebied een overtreding maakt, mag de tegenpartij een vrije slag nemen. Dit gaat als volgt:

Dit gaat als volgt:

- De bal moet stilliggen.
- De verdedigende partij moet op afstand staan.
- De aanvallende partij mag de bal naar een teamgenoot spelen of door middel van een selfpass zelf lopen met de bal.

### Strafcorner

Als een verdediger binnen het doelgebied een overtreding begaat, krijgt de tegenpartij een strafcorner. Die neem je als volgt:

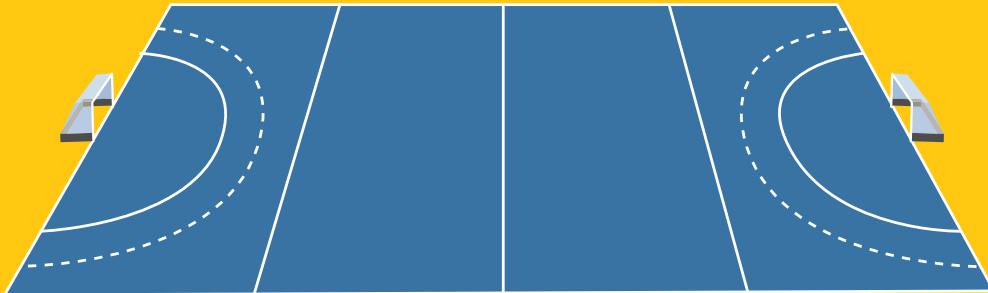
- De verdedigers (maximaal vijf spelers, inclusief keeper) starten achter de achterlijn.
- De aanvallers starten buiten het doelgebied.
- Als de aangever de bal speelt, mogen de verdedigers en aanvallers in het doelgebied komen.
- De bal moet buiten het doelgebied worden gestopt.

### Strafbal

Bij een strafbal mag de aanvaller de bal nemen op 6,4 meter afstand midden voor de goal. De bal mag alleen gepusht worden. Een strafbal kan gegeven worden in de volgende gevallen:

- Een opzettelijke overtreding in de cirkel waardoor de aanvaller de bal niet kan spelen.
- Een overtreding waarbij een verdediger voorkomt dat de bal over de doellijn gaat.

Meer info en veelgestelde vragen:  
[www.knhb.nl/spelregels-hockey](http://www.knhb.nl/spelregels-hockey)



# VAN OUDER NAAR TRAINER/COACH

**Het hockeyseizoen van je zoon of dochter staat op het punt van beginnen. Er wordt aan je gevraagd of je de trainer of coach wilt worden. Dat lijkt je wel wat! Maar je hebt het misschien nog nooit gedaan, dus hoe kun je de kinderen een mooi seizoen geven?**

## **De trainer/coach is het voorbeeld**

Net zoals een leraar op school een voorbeeldfunctie heeft, kijken de kinderen uit jouw team ook op naar jou als coach. Besef dat jouw gedrag de sfeer in het team positief kan beïnvloeden en dat je daarmee een belangrijke sleutel bent voor een seizoen vol plezier en ontwikkeling. Dus hoe creëer je een goede band met het team en word je een coach naar wie geluisterd wordt?

## **Binnen en buiten de lijnen**

Misschien dat je meteen informeert naar een coachbijeenkomst bij jou op de vereniging, of dat je het internet afstruimt op zoek naar tactische tips. Helemaal goed, want zo kun je de kinderen tijdens de training en de wedstrijd goede adviezen geven om beter te worden. Maar heb je ook nagedacht over het spel buiten de lijnen? Hoe je de sfeer in het team goed houdt? En hoe je met de ouders omgaat?

Informeer bij de vereniging naar opleidingsmogelijkheden.



# MAAK VAN JE SPELERS EEN TEAM

**Natuurlijk bereid je je als trainer of coach voor met allerlei leuke spelletjes, tactische oefeningen en een eerlijk wisselbeleid. Je ziet het al snel: in jouw groep zit zoveel enthousiasme en zoveel plezier! Hoe zorg je dat ze dat het hele seizoen behouden?**

## **Met elkaar aan afspraken houden**

Kinderen kunnen zich pas aan afspraken houden als ze weten wat er afgesproken is. Spreek daarom aan het begin van het seizoen met elkaar uit wat je wilt en maak hier duidelijke afspraken over. Op die manier kun je iemand aanspreken als er onenigheid ontstaat. Natuurlijk kun je dit doen tijdens een training, maar met een leuk uitje aan het begin van het seizoen sla je twee vliegen in één klap!

## **Trainer/coach en ouder zijn**

Wees je ervan bewust dat je voor je kind ineens twee rollen hebt: die van ouder en die van trainer of coach. Tijdens de wedstrijd ben je coach voor het hele team en dus ook voor jouw eigen kind. Bespreek het verschil met je kind en maak voor of na de wedstrijd ook tijd vrij voor je rol als ouder, zodat je je kind toch persoonlijke aandacht kunt geven.

## **TIPS!**

- **Maak afspraken met de kinderen over hun aanwezigheid en een passende manier om zich af te melden.**
- **Bespreek met de spelers en hun ouders wat jullie goede of slechte redenen vinden om een training of wedstrijd af te zeggen.**
- **Laat kinderen op verschillende plekken spelen, zodat ze zelf kunnen uitvinden welke positie ze het leukste vinden.**
- **Laat de teamrollen gedurende het seizoen ook rouleren, zodat kinderen ervaren hoe het is om aanvoerder te zijn, of een stukje te schrijven voor de website.**
- **Bedenk per speler kleine leerdoelen, zodat ze het gevoel hebben steeds een beetje beter te worden en je ze hier ook een compliment over kunt geven.**



# MAAK VAN DE OUDERS EEN GROEP

Voor een leuk en succesvol seizoen is het niet alleen belangrijk om een goede start te maken met de kinderen uit je team, maar ook met hun ouders. Zoals je een team maakt van de spelers, moet je van de ouders een groep maken.

## Organiseer een ouderbijeenkomst

Als je van de ouders een groep wilt maken, moet je ze bij elkaar brengen. Idealiter doe je dit voordat het seizoen begint, zodat je met duidelijke afspraken het seizoen in kunt gaan. Nodig de ouders op de club of bij jou thuis uit, zodat je met elkaar kennis kunt maken onder het genot van een drankje. Maak duidelijk dat het belangrijk is dat iedereen er is en dat iedereen zijn mening laat horen.

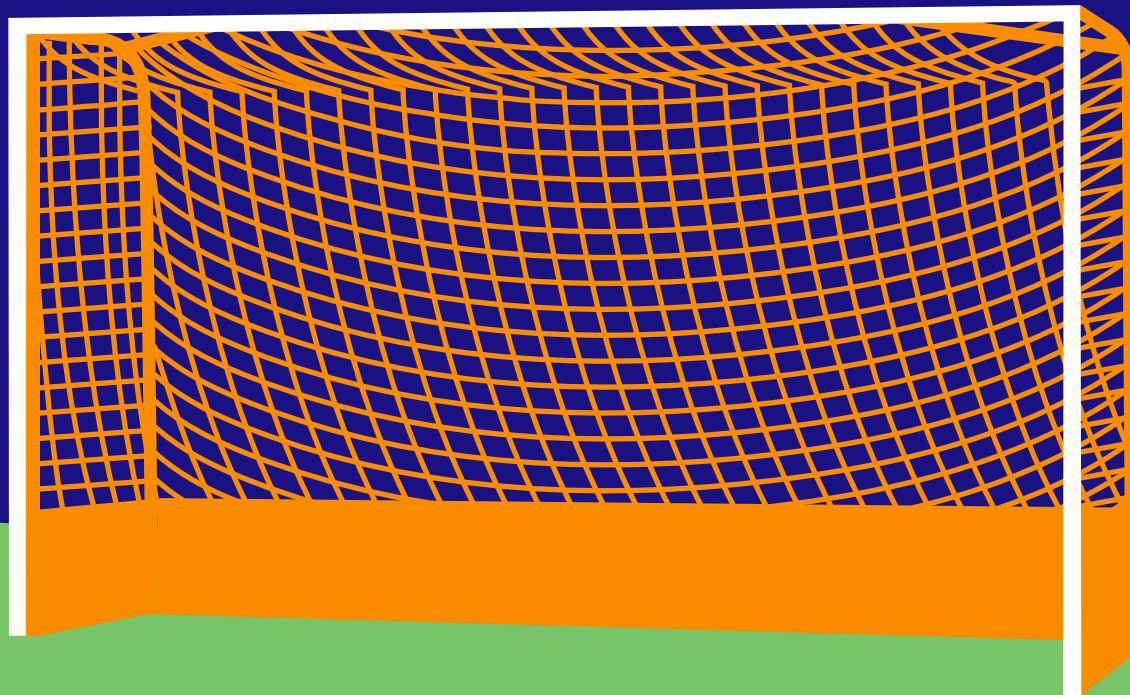
## Geef aan wat jouw rol is

Ouders krijgen graag duidelijkheid wat ze van jou kunnen verwachten. En ook wat jij verwacht van de spelers en de ouders. Bespreek bijvoorbeeld met elkaar wat goed gedrag langs de lijn is, zodat ouders elkaar daarop kunnen aanspreken en jij dit niet hoeft te doen. Leg ook uit waarom je bepaalde keuzes maakt als coach, bijvoorbeeld wat jouw inschatting is van wat kinderen wel en niet aankunnen.

## TIPS!

- Geef aan dat ouders met tactische vragen en suggesties een kwartier na de wedstrijd of training welkom zijn, zodat je eerst je aandacht aan de kinderen kunt geven.
- Bespreek je wisselbeleid; maak duidelijk dat de kinderen ongeveer evenveel zullen spelen en op verschillende posities zullen staan om te ontdekken wat ze leuk vinden en wat bij ze past.
- Wees duidelijk over de hoeveelheid trainingen die het team krijgt en geef eventueel de optie om een kind extra te laten meetraineren bij een ander team.
- Laat ouders zelf kiezen tussen de taken die gedaan moeten worden, zoals rijden naar uitwedstrijden en het beheer van de koffiepote.
- Vraag aan ouders hoe ze hun kinderen buiten de trainingen en wedstrijden motiveren om zich te ontwikkelen. Misschien krijg je hierdoor interessante tips!
- Deel de gemaakte afspraken over de aan- en afwezigheid van kinderen ook met de ouders.





VEEL PLEZIER OP ÉN ROND HET HOCKEYVELD!



KNHB

Ontwerp en lay-out:  
Creative Beards

official partners Koninklijke Nederlandse Hockey Bond



**Deloitte.**



**ONVZ**

*Rabobank*

