



KNHB

LEEFTIJDSENMERKEN





INTRODUCTIE

TRAIN OP LEEFTIJD EN ONTWIKKELING

Kinderen leren beter én met meer plezier als de training aansluit bij hun motoriek, denkvermogen en sociale ontwikkeling. Elke leeftijdsfase vraagt om een andere aanpak. De ontwikkeling verloopt grillig en kan verschillen waar een kind staat, ook binnen de ontwikkelingsgebieden. Door hier bewust op in te spelen, trainingen af te stemmen op motorische, cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkelingen van een speler, vergroot je het spelplezier, de motivatie én het leerrendement.

Geef jonge spelers ruimte om te ontdekken en te spelen. Bouw daarna stap voor stap aan techniek, samenwerking en zelfstandigheid. Zo leg je de basis voor een leven lang hockeyplezier.

Door te trainen op leeftijd én ontwikkeling ondersteun je drie basisbehoeften:

- Autonomie: Laat spelers meedenken en keuzes maken
- Verbinding: Stimuleer samenwerking en teamgevoel
- Competentie: Geef haalbare uitdagingen en positieve feedback

Door te trainen op leeftijd én ontwikkeling, bouw je aan duurzame sportdeelname en een leven lang hockeyplezier.

ONTWIKKELING EN BASISTECHNIEKEN

Een goede greep van de hockeystick is de basis voor vrijwel alle hockeytechnieken. Juist op jonge leeftijd – wanneer motorische vaardigheden zich razendsnel ontwikkelen – is het cruciaal om hiermee aan de slag te gaan.

Een juiste greep en het kunnen wisselen tussen grepen is essentieel voor het aanleren van (basis)technieken. Goede basistechnieken vergroten de deelname aan het spel en zorgen voor succesbeleving, wat het zelfvertrouwen en spelplezier versterkt.

Als trainer heb je expliciete kennis nodig van hoe een techniek werkt, maar spelers leren deze technieken vaak het beste impliciet:

- Door te doen, niet door uitleg
- Door te herhalen, te spelen en te ontdekken
- Door fouten te maken en daarvan te leren

Tip: bezoek de techniekpagina van de KNHB voor video's over de basistechnieken (www.knhb.nl/techniekmaand).



Scan de QR-code

6-7
jaar

LEREN DOOR TE SPELEN, SPELEN DOOR TE LEREN!

Spel, avontuur en verbeelding

Maak van oefeningen een spel of een avontuur, zelfs bij het opruimen van materialen.
Gebruik kindertaal en speel in op hun fantasie.

De bal = alles

Kinderen willen de bal en spelen 'kluitjeshockey'. Dit is normaal en goed voor hun balvaardigheid.

Zien, nadoen, leren!

Doe voor en gebruik kleuren of materialen om te laten zien wat je bedoelt, in plaats van het uit te leggen.

Aandacht en vertrouwen

Geef persoonlijke aandacht. Complimenten versterken hun zelfvertrouwen.



Jongens en meisjes

Jongens en meisjes ontwikkelen zich op deze leeftijd grotendeels vergelijkbaar. Je kunt ze op dezelfde manier benaderen, met aandacht voor individuele verschillen.

Korte spanningsboog

Wissel activiteiten snel af, geef korte instructies en laat ze vooral spelen.

Spelregels? Later pas!

Lijnen en regels zijn bijzaak voor deze leeftijd. Houd het simpel en focus op (spel)plezier.

Structuur, herhaling & uitdaging

Een vaste structuur en herhaling geeft vertrouwen. Voeg steeds een kleine en/of nieuwe uitdaging toe.



Op deze leeftijd draait alles om plezier, avontuur en balvaardigheid.

KNHB

Creëer een speelse omgeving met veel afwisseling, korte activiteiten en positieve feedback om het zelfvertrouwen te versterken.



8-9
jaar

SPELEN, LEREN, GROEIEN – ELKE STAP IS EEN AVONTUUR!

Spelen voor plezier

Kinderen genieten van samen spelen en leren onbewust veel tijdens het spel!

De bal is belangrijk

Het draait om 'ik en de bal'. Spelers willen de bal hebben, al is het soms nog een uitdaging om hem vast te houden.

Zelfgericht, maar begint samen te werken

De oudere O8/O9-spelers beginnen de voordelen van overspelen te ontdekken.

Aandacht en vertrouwen

Geef elk kind aandacht en laat ze zich welkom en ondersteund voelen in de groep.

Visueel ingesteld & beeldspraak

Kinderen leren door te kijken en na te doen. Gebruik beeldende taal of metaforen om gedrag of oefeningen herkenbaar te maken voor deze leeftijd ((bijv. lijm aan je stick).



KNHB

Jongens en meisjes hetzelfde

Op deze leeftijd zijn er weinig verschillen tussen jongens en meiden, maar meiden zijn vaak beter in communiceren en lossen conflicten eerder verbaal op, terwijl jongens soms fysiek reageren. Beide kunnen van elkaar leren: jongens leren praten over conflicten en meiden leren grenzen stellen.

Korte spanningsboog

Wissel activiteiten snel af, geef korte instructies en laat ze vooral spelen.

Spelregels worden duidelijker

Ze begrijpen de basis van het spel, zoals het doel en de richting van het spel.

Structuur, herhaling & uitdaging

Zorg voor een gestructureerde training met steeds kleine uitdagingen.

Gebruik eenvoudige, visuele spelvormen met open ruimtes waarin de kinderen spelenderwijs leren overspelen en het belang van positioneren ontdekken.



10-11
jaar

MEER DAN DE BAL: SAMEN LEREN, GROEIEN EN SCOREN!

Enthousiast, energiek en speldrang

De spelers willen vooral bewegen en plezier hebben. Ze beginnen zich steeds meer te ontwikkelen als hockeyer en dagen zichzelf uit tijdens het spel.

Samenwerken en doelgerichter

De Spelers leren dat overspelen naar een teamgenoot meer succes oplevert. Stimuleer samenwerking in spelvormen.

Creatief en expressief

De spelers houden van experimenteren. Moedig creativiteit aan en laat ze zelf voorbeelden geven om hun zelfvertrouwen te versterken en de training leuker te maken.

Fysieke grenzen en overschatting

Houd rekening met hun energieniveau, bied voldoende rust en drinkpauzes, en zorg voor geschikte kleding. Versterk hun zelfvertrouwen door successen te benoemen en ze te motiveren om verder te ontwikkelen.



Leg kort uit waarom een oefening belangrijk is en maak de koppeling met een wedstrijdsituatie. Zo begrijpen spelers beter het nut en zijn ze gemotiveerder om zich in te zetten.

"Samen spelen is slim,
maar trucjes leren
en zelf scoren blijft het
leukst!"



KNHB

Jongens en meisjes

Jongens en meiden verschillen weinig, maar meiden willen vaak eerst snappen waarom ze iets doen, jongens ontdekken liever al doende. Stimuleer beide: leg kort het nut uit én geef ruimte om te ervaren.

Gevoel van rechtvaardigheid en prestatie

De spelers willen eerlijk winnen en hechten veel waarde aan regels. Wees consequent en duidelijk in communicatie over score en regels.

Kan zijn of haar mening al geven

De spelers kunnen reflecteren op hun spel en aangeven wat wel of niet goed ging. Gebruik deze feedback om de trainingen beter af te stemmen.

Duidelijkheid, routine, herhaling

Bied duidelijkheid, routine, en herhaling, maar varieer regelmatig voor nieuwe uitdagingen en successen.

Visueel ingesteld

De spelers zijn sterk visueel ingesteld. Voordoen werkt beter dan uitleggen. Laat acties zien en geef aanwijzingen die gericht zijn op de situatie in het veld, zoals "speel de bal waar je maatje naartoe rent", in plaats van technische aanwijzingen.

12-13
jaar

ONTDEKKEN, UITDAGEN, EN ALS TEAM STERKER WORDEN!

Groeispurt en coördinatie

Snelle groei kan motoriek beïnvloeden. Let op hun veranderende coördinatie en belastbaarheid. De spelers kunnen zichzelf overschatten.

Vaste posities vs. variatie

Veel spelers voelen zich zekerder in een vaste rol. Wissel bewust na meerdere wedstrijden en bespreek dit individueel. Varieer in posities.

Doel- en wedstrijdgericht

Scoren en winnen als team wordt belangrijker. Train met realistische weerstand en daag spelers uit om in spelsituaties veel keuzes te maken.

Individuele aandacht

Laat spelers hun kwaliteiten benutten, geef persoonlijke feedback en toon oprechte interesse, ook buiten het veld. Een klein gebaar motiveert enorm!

Zelfvertrouwen en idolen

Spelers spiegelen zich aan grote voorbeelden en kunnen onzeker worden. Geef gerichte, positieve feedback.



KNHB

Jongens en meisjes

Meiden groeien vaak eerder dan jongens. Er kunnen op deze leeftijd verschillen gaan ontstaan. Houd rekening met belastbaarheid en blessurepreventie.

Rechtvaardigheid

Spelers willen wedstrijden winnen, maar het is belangrijk dat dit op een eerlijke manier gebeurt. Wees consequent en duidelijk in het handhaven van spelregels en afspraken.

Meningvorming en teamgevoel

Spelers geven graag hun mening. De kinderen worden zich ook steeds meer bewust van de eigen kwaliteiten ten opzichte van hun medespelers. Bespreek na trainingen wat goed ging en versterk de teamsfeer.

Duidelijkheid, routine, structuur

Herkenbare trainingen met herhaling en uitdaging helpt de spelers groeien. Te veel verandering kan verwarrend zijn.

Bied gestructureerde trainingen met afwisseling in posities en positieve, gerichte feedback om zelfvertrouwen en teamgevoel te versterken.



14-15
jaar

VAN SPELEN NAAR BEGRIJPEN. SNELLER, SLIMMER EN STERKER!

Groeispurt en blessures

Fysieke verschillen worden zichtbaar: sommigen maken een groeispurt door en verliezen tijdelijk coördinatie, anderen nog niet. Houd rekening met blessurepreventie, belastbaarheid en blijf inzetten op breed motorisch opleiden. Lees ook de artikelen over Breed Motorisch Opleiden en Groeispurt op de KNHB website.

Posities, taken en leerdoel

De spelers beheersen hun posities en taken beter en leren onderling afstemmen. Laat ze het spel zelf ontdekken en fouten maken in een veilige omgeving. Focus op ontwikkeling en het leerproces voor de lange termijn.

Teamgevoel en sociale dynamiek

Spelers ontwikkelen steeds meer inzicht in teamdynamiek en communicatie. De focus ligt op samenwerken, afstemmen en het bereiken van gezamenlijke doelen, omdat groepsprocessen de prestaties kunnen beïnvloeden.



Spelers van 14-15 jaar willen zich bewijzen en werken aan hun fysieke en mentale ontwikkeling, terwijl ze hun eigen speelstijl ontdekken.



Jongens en meisjes

Jongens zoeken vaker competitie en uitdaging, terwijl meiden meer behoefte hebben aan uitleg en het 'waarom' achter oefeningen. Beide groepen leren op hun eigen manier.

Kritiek en zelfkritiek

Spelers worden kritischer op zichzelf, teamgenoten en de trainer. Ze denken mee over speelwijze en opstellingen. Structuur en duidelijke communicatie zijn belangrijk. Een meer doordachte, eigen mening ontwikkelt zich. Aan de andere kant hebben deze jongere spelers nog sterk de behoefte aan de geborgenheid van een groep.

Zelfvertrouwen en idolen

De spelers spiegelen zich minder aan idolen en meer aan hun team. Dit is hét moment om ze verantwoordelijkheden te geven binnen het team, wat hun zelfvertrouwen versterkt.

Geef de spelers ruimte om verantwoordelijkheid te nemen, bied structuur en positieve feedback, en focus op ontwikkeling en proces in plaats van prestaties.



16-17
jaar

SOMS VOELT MIJN LIJF TE GROOT VOOR MEZELF, MAAR WINNEN DOEN WE SAMEN!

Groei en coördinatie

De meeste spelers zitten in of net na hun groeispurt. Hierdoor zijn er grote verschillen in kracht, snelheid en coördinatie. Blessurepreventie blijft cruciaal. Bouw intensiteit en belastbaarheid verstandig op.

Tactiek en spelsituaties

Spelers kunnen complexe tactische afspraken begrijpen en uitvoeren. Daag ze uit met wedstrijdgerichte trainingen waarin inzicht, communicatie en samenwerking centraal staan.

Teamgevoel en sociale dynamiek

Spelers leren niet alleen technische vaardigheden, maar ook hoe ze als team functioneren. De nadruk ligt op teamdynamiek, communicatie en gezamenlijke doelen, aangezien groepsprocessen het team kunnen maken of breken.



Spelers van 16-17 jaar bevinden zich in een stormachtige fase van fysieke en mentale ontwikkeling, waarbij ze de stap van jeugd naar (jong)volwassenheid maken, hun behoefte aan zelfstandigheid en verantwoordelijkheid groeit, maar tegelijkertijd kwetsbaar blijven voor overbelasting door de toenemende fysieke belastbaarheid.

"Mentaal en fysiek ben ik in ontwikkeling, het is soms lastig om bij te houden hoe snel alles verandert."



KNHB

Jongens en meisjes

Fysieke en sociaal-emotionele verschillen zijn groot. Meisjes ontwikkelen vaak beter simultaan coördinatievermogen, jongens vaker successieef. Pas je begeleiding aan op het individuele ontwikkelingsprofiel.

Fysieke en emotionele ontwikkeling

Meiden zijn fysiek verder ontwikkeld, met meer kans op blessures zoals kruisbandletsel. Jongens groeien langer door en hebben vaak moeite met coördinatie. Pas belastbaarheid en belasting aan op deze verschillen.

Zelfkritiek

Spelers zijn erg kritisch op zichzelf en kunnen kampen met prestatiedruk. Positieve coaching en aandacht voor mentale weerbaarheid zijn belangrijk. Geef feedback gericht op het proces en niet alleen op het resultaat.

Autonomie

Spelers willen meedenken, eigen keuzes maken en verantwoordelijkheid dragen. Geef spelers inspraak in trainingen en opstellingen, en laat ze meedenken over teamafspraken. Dit stimuleert betrokkenheid en eigenaarschap.

TIPS

VERANTWOORD, EFFECTIEF ÉN MET PLEZIER TRAINEN!

Effectieve jeugdtraining draait om maatwerk, plezier en het ondersteunen van een gezonde ontwikkeling. Door rekening te houden met de fysieke en mentale groeifases van jongeren, creëer je een veilige en stimulerende leeromgeving waarin talent zich duurzaam kan ontwikkelen.

FUNDAMENT-FASE (T/M 8 JAAR)

Laat kinderen ontdekken, spelen en veelzijdig bewegen. Focus op plezier, brede motorische ontwikkeling (rennen, springen, klimmen, vangen) en positieve ervaringen. Variatie, fantasierijke spelvormen en korte activiteiten zijn belangrijk.

FOUNDATION-FASE (8-10 JAAR)

Focus op spelplezier, motorische variatie en balans. Gebruik asymmetrische oefeningen (links/rechts verschillen) en betrek ouders actief bij de positieve sportbeleving.

DEVELOPMENT-FASE (11-14 JAAR)

Leg de basis voor kracht en mobiliteit. Introduceer blessurepreventie, leer goede bewegingstechnieken aan en begeleid ook de mentale ontwikkeling, zoals zelfvertrouwen en omgaan met fouten.

PERFORMANCE-FASE (15-18 JAAR)

Bouw intensiever aan kracht, snelheid, acceleratie en explosiviteit. Stimuleer jongeren om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor belasting, voeding, herstel en mentale fitheid, met ouders als ondersteunende factor.

Combineer plezier met onderbouwd trainen

- Gebruik speelse en gevarieerde oefenvormen: zo leren spelers ongemerkt en met meer plezier.
- Bewegend leren is niet alleen leuk, maar ook effectief voor motorische ontwikkeling.

Kijk verder dan kalenderleeftijd

- Niet alle kinderen ontwikkelen zich even snel. Biologische rijping en motorische vaardigheden lopen vaak uiteen.
- Train op maat: stem oefeningen en groepen zoveel mogelijk af op fysieke ontwikkeling in plaats van alleen op leeftijd.
- Overweeg soms 'bio-banding' (groeperen op biologische leeftijd) om eerlijke en effectieve trainingen te organiseren.

Houd rekening met groeispurten

- Tijdens snelle groeifases zijn kinderen gevoeliger voor blessures. Let op signalen zoals groeipijnen of opvallende veranderingen in coördinatie.
- Pas trainingen aan tijdens een groeispurt: minder zware kracht, meer focus op balans, coördinatie en beweegvariatie.
- Monitor bijvoorbeeld belasting en herstel, bijvoorbeeld met eenvoudige vragenlijstjes of korte check-ins.



GERAADPLEEGDE BRONNEN

BRONNEN

- Koninklijke Nederlandse Hockeybond (KNHB). (z.d.). Visie op ontwikkeling van hockeyers.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer Science & Business Media.
- Koninklijke Nederlandse Voetbalbond (KNVB). (z.d.). Kenmerken per leeftijdscategorie. Geraadpleegd van <https://www.knvb.nl/assist-trainers/training-wedstrijd-en-team/het-team/kenmerken-per-leeftijdscategorie>
- SportknowhowXL. (z.d.). Hoe trainen we jongeren verantwoord, effectief en met plezier? Geraadpleegd van <https://www.sportknowhowxl.nl/nieuws-en-achtergronden/nieuwsberichten/nieuwsbericht/215199/hoe-trainen-we-jongeren-verantwoord--effectief-en-met-plezier>
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (z.d.). Ontwikkeling. Geraadpleegd van <https://www.nji.nl/ontwikkeling>
- Van der Meijden, A., & Van de Veen, H. (2015). Ontwikkelingspsychologie. Noordhoff Uitgevers.
- NOC*NSF. (z.d.). Sportontwikkeling. Geraadpleegd van <https://www.nocnsf.nl>

