

MHCB-handboek voor juniorenteams



Inhoud

1	Inleiding
2	Aanspreekpunten binnen de club
3	Algemeen
4	Verzekeringen en verantwoordelijkheden
5	Bardienst
6	Wedstrijdschema
7	Tenue en overige uitrusting
8	Thuiswedstrijden
9	Uitwedstrijden
10	Oefenwedstrijden
11	Zaalhockey
12	Invalliers
13	Afgelastingen
14	Wedstrijdformulieren
15	Toernooien
16	Hockey-info
17	Vorbereiding op de wedstrijd
18	Opstelling
19	Tactiek
20	Spelregels
21	Trainer en training

1. Inleiding

Dit handboek geeft inzicht in de belangrijkste afspraken rond de juniorenelftallen van onze hockeyclub. De jeugdafdeling omvat alle elftallen, van de D tot en met de A.

Het handboek gaat in op diverse zaken die van belang zijn om met je team in allerlei opzichten goed voor de dag te komen. Er wordt uiteraard ingegaan op het hockeyspel, maar om je team naar goede prestaties te kunnen leiden, zijn ook allerlei praktische zaken van belang.

De MHCB staat voor sportiviteit en respect, en verwacht dat een coach en de spelers daar in het bijzonder aandacht aan schenken.

2. Aanspreekpunten binnen de club

De taken binnen de MHCB zijn verdeeld over een aantal personen. Voor de jeugdzaken zijn de volgende mensen verantwoordelijk:

- ✓ Gijs Peters, bestuurslid technische zaken (0485-786594, e-mail: tc@mhcb.nl)
- ✓ Peter Raafs, TC-Meisjes, 0485-576055, e-mail: praafs@xs4all.nl
- ✓ Nelleke Jongebreur, TC-Jongens (06-57991880, e-mail: nellekejongebreur@gmail.com)
- ✓ Wedstrijdsecretariaat: Albert Bokslag 0485 - 522033 e-mail: bokslag@planet.nl
- ✓ Accommodatiecommissaris: Wouter Steenhuisen (06- 53241869, e-mail: accommodatie@mhcb.nl)
- ✓ Scheidsrechterscommissaris: Jan-Willem Arts (06-52608532, e-mail: scheidsrechter@mhcb.nl)
- ✓ Materialencommissaris: Sjoerd van Lierop (06-11464381, e-mail trainingsco@mhcb.nl)
Trainingscoördinator: Sjoerd van Lierop (06-11464381, e-mail trainingsco@mhcb.nl)
- ✓ Zaalhockeycommissie: Han Hetterscheid (0485-520028, han.hetterscheid@gmail.com)
- ✓ Redactie website, e-mail redactie@mhcb.nl

Raadpleeg ook de website www.mhcb.nl, voor de meest actuele informatie.

3. Algemeen

De wedstrijden van de jeugdteams worden gespeeld op zaterdag. De eerste helft van het seizoen (herfstcompetitie) loopt van begin september tot en met begin december, in de herfstvakantie ligt de competitie voor 2 weken stil. Na de eerste helft volgt een winterstop, deze duurt circa 3 maanden en eindigt half februari – begin maart. Dan begint de lentecompetitie, waarbij de teams in nieuwe poules zijn ingedeeld.

Teams krijgen in september de vraag voorgelegd vanuit de zaalhockeycommissie of ze tijdens de winterstop deel willen nemen aan de zaalhockeycompetitie (zie hierover punt 11).

De teams worden samengesteld door de TC (de Technische Commissie), in samenspraak met de coaches en trainers. Ze bestaan uit ongeveer 12-14 spelers/speelsters. De TC gaat uit van 13 spelers in een ideale situatie, maar afhankelijk van het totaal aantal jeugdspelers kan een team soms meer en of minder spelers hebben.

Het uitgangspunt van de club is dat het eerste team per leeftijdscategorie vanaf de C een selectieteam is. Dus C1, B1 en A1 worden geselecteerd op prestatie en de teams daaronder in principe op leeftijd.

4. Verzekeringen en verantwoordelijkheden

De MHCB is verzekerd tegen ongevallen. Dat is een aanvullende verzekering op de verzekering van de ouders. Dat betekent dat een schade eerst verhaald zal worden op de verzekering van de ouders, en pas als die onvoldoende blijkt te zijn, springt de clubverzekering eventueel bij.

Hoewel ouders soms menen dat ze met het onder de hoede van de MHCB en een MHCB-coach stellen van hun kind ook alle verantwoordelijkheid overdragen, is dat niet het geval. De verantwoordelijkheid van de ouders blijft ook buiten hun directe toezicht bestaan.

Dat neemt niet weg dat de MHCB er van uitgaat dat de coaches een positieve bijdrage leveren aan de teamgeest en de sportieve en sociaal-emotionele prestaties van hun spelers.

Mochten er zich binnen een team problemen voordoen van welke aard dan ook, dan is het goed om die direct terug te koppelen naar het verantwoordelijke TC-lid, zodat gezamenlijk naar een oplossing gezocht kan worden.

De coach is bij ongelukken wel vaak de eerst aangewezen om de kinderen op te vangen. De TC streeft ernaar om minimaal eens in de twee jaar een avond sport-EHBO te organiseren.

Denk erom dat u bij een blessure de begeleiding van de overige spelers niet verwaarloost. Vraag zo mogelijk een van de ouders langs de zijlijn om de geblesseerde op te vangen.

5. Bardienst

Een vaste betaalde kracht verzorgt op zaterdagen de gehele dag de bardienst, maar krijgt daarbij versterking van twee ouders van de jeugdteams.

Vanaf 10.30 uur helpen vragen we de ouders van de juniorenteams tijdens de bardienst.

De barcommissie maakt een indeling wanneer welk team aan de beurt is. Het is dan aan de coach om met de ouders afspraken te maken wie welke uren voor zijn/haar rekening neemt.

6. Wedstrijdschema

De coach wordt geacht zelf een wedstrijdschema te maken.

Er is een leeg [Excel-voorbeeldschema](#) beschikbaar op de website dat je als leidraad kunt gebruiken.

Aan het begin van het seizoen maakt de TC via de website www.mhcb.nl de teamindeling, trainer en trainingstijd bekend. Het wedstrijdrooster voor de komende competitie is ook via onze website te raadplegen. Deze is gekoppeld aan de site van de KNHB en is dus steeds actueel.

Met de spelerslijst en het wedstrijdoverzicht stelt de coach een schema voor de spelers op waarin alle gegevens en afspraken voor de competitie op een rijtje staan:

- ✓ Maak een lijst met spelers en telefoonnummers (die als een telefooncirkel kan fungeren als er bijvoorbeeld een wedstrijd wordt afgelast)

- ✓ Deel ouders in voor het vervoer naar de uitwedstrijden (afhankelijk van de teamgrootte zijn 3 tot 4 auto's nodig). Zorg daarbij dat iedere ouder ongeveer even vaak moet rijden (coaches zijn niet verplicht elke uitwedstrijd zelf te rijden).
- ✓ Als het team geen vaste keeper heeft, kun je eventueel in het schema aangeven wie welke wedstrijd moet keepen.
- ✓ Je kunt ook spelers bij toerbeurt aanwijzen een wedstrijdverslag te schrijven en/of voor fruit in de rust te zorgen.
- ✓ Voeg het telefoonnummer van de trainer en coach(es) toe, zodat de spelers zich bij verhindering rechtstreeks bij hem/haar af kunnen melden.

7. Tenue en overige uitrusting

Elke speler/spelster moet het officiële MHCB-tenue dragen bij alle wedstrijden.

Het is uit veiligheidsoverwegingen niet raadzaam om met ringen, horloges, armbanden, kettinkjes, loswapperende lange hare of petten te hockeyen. De club staat twee uitzonderingen toe: een pet voor brildragers, uitsluitend wanneer het regent; en petten bij extreem zonnig weer om verbranding tegen te gaan.

Als er gespeeld wordt tegen een team dat een tenue heeft dat erg op het onze lijkt, zoals Helmond, dan is de **uitspelende** ploeg verplicht een shirt van een andere kleur te dragen.

Je kunt het officiële MHCB-tenue aanschaffen bij van Neerven Sport in Boxmeer.

De club heeft ook een tweedehands 'kledingwinkel', waar je hockeyschoenen en -kleden kunt kopen en verkopen. Meer informatie vind je op de website onder het kopje Box-Meer. Daar staan ook de gevonden voorwerpen vermeld.

De KNHB stelt het dragen van scheenbeschermers verplicht. Daarnaast wordt het gebruik van een tandbeschermer (bitje) sterk aanbevolen. De MHCB stelt het dragen van een tandbeschermer voor de jeugd verplicht.

De uitrusting voor de keeper wordt beschikbaar gesteld door de MHCB. Deze spullen worden in een tas bewaard en kunnen desgewenst worden opgeborgen in het materialenhok in de catacomben van *De Sloot*.

Als de keeperspullen niet (meer) in orde zijn, meld dat dan aan de materialencommissaris.

Tips om de levensduur van het materiaal te optimaliseren:

- Controleer regelmatig de schroeven op de helm. Indien deze los zitten, draai ze even aan.
- Controleer ook regelmatig de klompen en de legguards. Met name in de klompen is de kans aanwezig dat er kleine scheurtjes ontstaan. Indien dit het geval is, meld het dan aan de materialencommissaris, zodat het probleem met lijmen nog verholpen kan worden.
- De bandjes onder de klompen slijten erg hard en zijn bovendien erg duur. Tape daarom de bandjes in, zodat ze langer meegaan.
- De spullen niet nat wegleggen maar eerst laten drogen en op tijd luchten.

Aan het begin van het seizoen krijgt ieder team een wedstrijdbal van de club. Die kunt u voor de wedstrijd gebruiken om de kinderen in te laten spelen, en bij thuiswedstrijden als wedstrijdbal. Wees er zuinig op, want de club verstrekt maar één bal per seizoen.

8. Thuiswedstrijden

Op de website www.mhcb.nl staat aangegeven hoe laat de wedstrijd van je team begint.

Op de website staat ook een standaard verzameltijd van een half uur vóór de wedstrijd in verband met de teambespreking en de warming up. Wil je een andere standaard verzameltijd voor jouw team, geef dat dan door aan de redactie van de website. Die past het dan aan.

De coach kan op de dag van de wedstrijd bij de bar consumptiebonnen voor zichzelf en de coach en chauffeurs van de tegenstanders ophalen.

De coach wordt geacht de tegenstanders te verwelkomen en hen de consumptiebonnen te geven.

De scheidsrechterscommissaris bepaalt per wedstrijd wie er moeten fluiten. In principe mag je er vanuit gaan dat er twee scheidsrechters op het aangegeven tijdstip staan. Zij moeten zelf voor vervanging zorgen als ze niet kunnen.

Het komt soms voor dat een scheidsrechter niet komt opdagen. In dat geval handel je als volgt:

- ✓ Probeer de scheidsrechter die is ingedeeld te bellen (op de clubwebsite vind je achter de inlogpagina een lijst met telefoonnummers van alle scheidsrechters), liefst vóór de geplande aanvangstijd.
- ✓ Vraag aan de aanwezigen in *De Sloot* of er iemand bereid is de wedstrijd te fluiten.
- ✓ Geef aan de scheidsrechterscommissaris door welke scheidsrechter verzaakt heeft. Het beleid van het bestuur hierin is glashelder: niet fluiten, niet spelen!

9. Uitwedstrijden

Het tijdstip van vertrek voor een uitwedstrijd staat op de clubwebsite. Dat tijdstip wordt bepaald door de gemiddelde reistijd plus de standaard verzameltijd van een half uur voorbereiding voor de wedstrijd. Als je voor de thuiswedstrijden een andere standaard verzameltijd aan de redactie hebt doorgegeven, geldt die automatisch ook voor de uitwedstrijden. De route naar de club waar je op bezoek gaat, is te vinden op het wedstrijdschema van www.mhcb.nl.

Als je bij de tegenstander aankomt, kunt je je het beste bij de bar melden. Daar word je in de regel verwezen naar de kleedruimtes en het veld.

Binnen de club is besloten om geen vergoeding te verstrekken voor de kosten van het rijden. Als elke ouder (ongeveer) even vaak rijdt, zijn de kosten ongeveer gelijk.

Het vertrekpunt naar uitwedstrijden is de parkeerplaats bij *De Sloot*.

In tegenstelling tot wat de gewoonte bij de Jongste Jeugd is, hoeft de juniorencoach de spelers niet meer na de wedstrijd thuis af te zetten. De kinderen zijn in principe oud genoeg om zelfstandig naar en van het hockeycomplex te fietsen. In overleg met de ouders kan van deze regel afgeweken worden, bijvoorbeeld waar het gaat om kinderen die van buiten Boxmeer komen. Maar ook hier geldt ouders zijn en blijven verantwoordelijk voor hun eigen kind.

10. Oefenwedstrijden

Als je een oefenwedstrijd wil organiseren, stem dat dan af met de accommodatiecommissaris om te bekijken of een veld en het clubhuis beschikbaar zijn.

Denk ook aan het regelen van scheidsrechters. Voor oefenwedstrijden kun je daarvoor **niet** terecht bij de scheidsrechterscommissaris.

11. Zaalhockey

Aan het begin van het seizoen kunnen teams aangeven bij de zaalhockeycommissie of ze tijdens de winterstop deel willen nemen aan de zaalcompetitie (in de regel van december t/m februari). Zie voor meer informatie de aparte zaalhockeypagina op de website.

12. Invallers

Als je door omstandigheden onvoldoende spelers voor een wedstrijd tot je beschikking hebt, dan kun je in overleg met de coach van andere teams proberen invallers te regelen.

In het algemeen geldt:

- Je mag geen spelers laten invallen die tot een hogere leeftijdscategorie horen.
- Om competitievervalsing tegen te gaan, mag je in de laatste twee competitiewedstrijden geen spelers uit een hoger team in dezelfde leeftijdscategorie laten invallen (dus geen B1-speler in de B2).

Bij overtreding van deze regels, wordt niet alleen een geldboete opgelegd, maar kunnen ook punten in mindering worden gebracht. Neem bij twijfel contact op met de TC.

13. Afgelastingen

Afgelasting van trainingen wordt aan de trainers doorgegeven. Die wordt geacht het door te geven aan het team. Ook komt er een melding op de clubwebsite.

Afgelastingen van wedstrijden wordt aan de coaches doorgegeven en op de website gemeld.

Hou bij slecht weer dus de website in de gaten.

14. Wedstrijdformulieren

Aan het begin van het seizoen krijgt ieder team een set wedstrijdformulieren. In *De Sloot* liggen in principe reservesets.

Je hebt je set alleen nodig bij thuiswedstrijden. Je moet vóór de wedstrijd de gegevens van het team (namen), de datum van de wedstrijd, de klasse en de wedstrijdcode (die staan vermeld op het wedstrijdschema van de website) in te vullen.

Je geeft vervolgens het formulier aan de coach van de tegenstander, zodat hij/zij de gegevens van de tegenstander in kan vullen.

Voor de wedstrijd geef je het formulier aan de scheidsrechters. Zij vullen na de wedstrijd hun naam, nummer van de scheidsrechterskaart, de uitslag en eventueel aanvullende opmerkingen in.

De aanvoerder ondertekent ten slotte het formulier.

Het onderste exemplaar van het formulier geeft je aan de tegenstander. De beide andere exemplaren doe je na de wedstrijd in de bus bij Hetty Janssen, Sint-Anthonisweg 25.

Bij een uitwedstrijd krijg je het onderste exemplaar van het formulier mee. Dat moet ook in de bus gedaan worden bij Hetty Janssen.

Niet of onvolledig ingevuld ingeleverde wedstrijdformulieren kunnen een boete opleveren, die de club kan verhalen op het betreffende team. Controleer dus altijd of alle gegevens zijn ingevuld.

15. Toernooien

In tegenstelling tot wat bij de Jongste Jeugd gewoonte is, regelt de MHCb geen toernooien aan het eind van het seizoen voor de juniorenteams. Die taak is gedelegeerd naar de coaches.

Op de KNHB-site staat een overzicht van toernooien in het hele land (www.knhb.nl), onder 'kalender' en vervolgens 'toernooien'.

16. Hockey-info

Alle informatie over de MHCb is te vinden op de website www.mhcb.nl.

Voor vragen over de website kun je terecht bij de redactie (0485 – 520109; redactie@mhcb.nl).

17. Voorbereiding op de wedstrijd

Je kunt het beste met het team afspreken dat zij een half uur (of 3 kwartier) voor de wedstrijd omgekleed aanwezig zijn. Dan kun je een teambespreking houden: maak de opstelling bekend en geef aan waar ze tijdens de wedstrijd op moeten letten (eventueel kun je daarin spelsituaties uit voorgaande wedstrijden meenemen).

Het is aan te raden het team en de individuele spelers slechts een beperkt aantal opdrachten mee te geven; als je de spelers overlaadt met allerlei tips, zien ze door de bomen het bos niet meer. Naarmate de kinderen ouder worden, zullen bepaalde afspraken en patronen geautomatiseerd zijn en kunnen complexere opdrachten meegegeven worden.

Als je met het team op het veld staat, laat je ze warm lopen en inslaan. Zorg er (samen met de kinderen) voor dat er genoeg ballen zijn om in te slaan. Bij voorkeur een bal per twee spelers. De keeper wordt ingespeeld door slechts één veldspeler (het is handig als die over wat meer ballen beschikt, maar daar moet het team dan zelf voor zorgen).

18. Opstelling

Je zult de eerste wedstrijden moeten aftasten wat de ideale opstelling voor je team is. Vraag de spelers voor de eerste wedstrijd waar ze zich het best op hun plaats voelen.



Ook als een team al een tijdje volgens een bepaalde opstelling speelt, kun je af en toe enkele spelers van positie laten wisselen (niet te veel in één wedstrijd, dat geeft te veel onrust). Soms blijken kinderen op een andere plek beter tot hun recht te komen.

Bij de lagere teams is niet altijd een vaste keeper/keepster beschikbaar. In dat geval kun je het beste iedereen bij toerbeurt laten keepen (dit kun je al opnemen in het schema).

Er is een basisopstelling waarin de meeste teams spelen:

	Keeper	
	Laatste man/vrouw	
Rechtervleugelverdediger	Voorstopper	Linkervleugelverdediger
Rechtshalf	Midden-midden	Linkshalf
Rechtsvoor	Midvoor	Linksvoor

Dit heet de 1-3-3-3 opstelling (de keeper wordt bij die 'telling' niet meegenomen).

De laatste man is het slot op de deur. Hij/zij heeft als functie doorgebroken spelers van de tegenpartij af te stoppen en rugdekking te geven aan de eigen verdedigende linie. Verder zorgt deze meestal voor de spelhervattingen na overtredingen op de eigen helft of bij ballen over de achterlijn (vrije slagen in de buurt van de zijlijn nemen de vleugelverdedigers of halves voor hun rekening).

De laatste linie (verdedigende linie) geeft mandekking aan de aanvallers van de tegenpartij, elk op de tegenstander die het dichtst bij zijn of haar positie speelt. Mandekking houdt in dat de verdediger bij balbezit van de andere ploeg zich opstelt bij zijn/haar directe tegenstander, en wel zo dat de lijn tussen de bal en de tegenstander afgesneden wordt.

De middenvelders verdedigen mee bij een aanval van de tegenpartij en zorgen voor de opbouw van het spel bij balbezit. Zij zorgen voor aanvoer naar de voorste linie.

Bij balbezit van de tegenstander neemt ook de aanvallende linie deel aan de verdediging, door ervoor te zorgen dat de opbouw vanuit de verdediging en het middenveld gestoord wordt.

19. Tactiek

Het gaat te ver om in enkele regels over tactiek te praten. De MHCB organiseert elk jaar coachavonden waarop dit thema aan de orde komt. Verder stelt de club de coaches in de gelegenheid om deel te nemen aan een van de coachcursussen die door de KNHB georganiseerd worden. Voor vragen over specifieke tactische problemen in uw team, kunt u te rade gaan bij het verantwoordelijke TC-lid.

Het onderdeel tactiek blijft hier verder beperkt tot een aantal basisprincipes.

Om te beginnen willen we niet met een aanval en een verdediging hockeyen: verdedigers denken dat de aanvallers het wel alleen afkunnen en blijven ver achter hangen, terwijl aanvallers het niet nodig vinden om mee te verdedigen. De spelers hebben wel allemaal een eigen taak. Of eigenlijk twee, want die taak hangt af van de vraag: wie heeft de bal?

Wij hebben de bal: dat betekent dat je met zijn allen naar voren gaat en probeert een goal te maken (natuurlijk heeft iedereen daarbij wel een eigen plek op het veld en sta je niet met zijn allen bij de keeper op zijn tenen).

Wij hebben de bal niet: dat betekent dat je met zijn allen probeert de bal van de tegenstander af te pakken (natuurlijk weer niet op een kluitje, maar wel actief bij het spel betrokken). Als je geen balbezit hebt, wil dat dus niet zeggen dat je met zijn allen terugrent naar de eigen goal om ervoor te zorgen dat je geen tegengoal krijgt, maar probeer je de tegenstander al zo snel mogelijk 'vast te zetten'.

Alle spelers/speelsters hebben een vaste positie. Zij moeten op deze plek hockeyen, het is niet de bedoeling dat een rechtervleugelverdediger voortdurend als linksvoor over het veld loopt (een enkele keer als verrassing of omdat de situatie in het veld erom vraagt kan wel). Het begrip 'plek' moet ruim worden geïnterpreteerd. Bij een aanval moeten de linies op elkaar blijven aansluiten. Dat betekent dat de verdediging doorschuift tot bij en soms zelfs ruim over de middellijn (maar hou wel in de gaten of de aanvallers niet bij je eigen cirkel blijven hangen).

Uiteraard kunnen spelers elkaars positie overnemen en kan een rechtervleugelverdediger bijvoorbeeld 'over' een rechtsmidden heen naar voren gaan.

De verdedigende linie heeft als eerste taak om de aanvallers van de tegenpartij mandekking te geven en ballen af te pakken. Bij balbezit zal de verdedigende linie (inclusief laatste man) moeten opschuiven met het spel naar voren en weer rugdekking geven aan de middenlinie. Indien de aanval van de eigen partij overgaat naar de tegenpartij, zal elke verdediger snel zijn eigen tegenstander moeten opzoeken.

De middenvelders zijn een verbindende schakel tussen aanval en verdediging. Zij moeten bij een aanval van de tegenpartij mee verdedigen en bij een eigen aanval zijn zij de degenen die de aanval opzetten en vervolgens ook ondersteunen. Middenvelders moeten een goed uithoudingsvermogen hebben, omdat zij veel moeten lopen.

De aanvallende linie heeft uiteraard als taak om te scoren. Zij zullen middels combinatiespel of individuele acties moeten proberen in de cirkel van de tegenstander te komen. Indien de mogelijkheid er is, moeten zij proberen te scoren of een strafcorner te forceren.

Overigens is het scoren niet voorbehouden aan de voorhoede. Elke veldspeler mag scoren!

Bij balbezit moet je proberen het veld 'groot' te maken, zodat er veel ruimte is om elkaar aan te spelen. Het valt vaak op dat bij lagere teams de spelers met zijn allen in de buurt van de bal zijn. Dat is niet onlogisch, maar ook niet effectief. Spelers in lagere teams beschikken vaak nog niet over een goede push of slag om de bal over een grote afstand naar een medespeler te spelen. Toch is het ook daar belangrijk om de ruimte die het veld biedt goed te benutten (juist ook als de tegenstander het genoemde 'kluitjeshockey' speelt). Om beter grotere afstanden te overbruggen, is het aan te raden de spelers met de beste slagtechniek de vrije slagen te laten nemen.

Bij een aanval van de tegenpartij moet je het veld 'klein' maken. Iedereen trekt zich terug in de verdediging om de bal en de tegenstander op te vangen.

In sommige teams is het verschil tussen de betere hockeyers en de mindere hockeyers erg groot. De betere spelers hebben dan vaak de neiging om alles of veel alleen te doen. Dat mag wel tot op zekere hoogte, maar om het team individueel én als team te laten groeien, is het belangrijk dat iedereen bij het spel betrokken wordt. Overspelen is dus erg belangrijk; waak ervoor dat het spel niet door één of een paar spelers gemaakt wordt. Iedere speler heeft een functie in het team.

Ten slotte nog enkele opmerkingen over de strafcorner.

Het is belangrijk om bij zowel een aanvallende strafcorner als bij een verdedigende strafcorner iedereen een vaste taak te geven.

Bij een aanvallende strafcorner speelt een speler de bal vanaf de achterlijn aan, de overige aanvallende en middenveldspelers staan op enkele meters afstand van elkaar buiten de cirkel opgesteld. De voorstopper schuift door tot op de 23-meterlijn, op één lijn met de bal en de speler die de bal op doel gaat slaan. Als die laatste de bal niet kan stoppen, zorgt de voorstopper ervoor dat de bal niet bij de aanvallers van de tegenstander terechtkomt, maar alsnog de cirkel ingespeeld wordt.

De bal moet buiten de cirkel worden gestopt, daarna binnen de cirkel worden gebracht en op het doel geslagen of gepusht. Een van de spelers die op de cirkelrand staan, loopt richting de goal. Als de keeper de bal stopt, moet deze speler proberen de bal te veroveren en te scoren.

Bij een verdedigende strafcorner staan de keeper plus 4 veldspelers achter de eigen achterlijn. De 6 andere spelers staan achter de middenlijn.

Een van de veldspelers blijft links naast de keeper in het doel staan.

Twee andere spelers staan ook links naast de keeper klaar om uit te lopen naar de rand van de cirkel om de bal af te stoppen. Zij spreken samen af wie als eerste naar degene die de bal op goal wil slaan loopt, en wie daar twee meter achteraan komt.

De vierde veldspeler staat rechts van de keeper opgesteld en loopt enkele meters uit om combinaties proberen te onderscheppen en ballen die van de keeper afkomen buiten de cirkel pushen of te slaan (niet recht naar voren, maar richting de zijlijn).

20. Spelregels

De hockeyspelregels zijn voor iemand die de sport niet kent vrij ingewikkeld. Toch zijn er een paar regels die wel duidelijk zijn. We zullen ons hier beperken tot de belangrijkste regels.

Je kunt deelnemen aan de scheidsrechterscursus die de club in principe elk jaar organiseert (al dan niet met het doel ook daadwerkelijk aan het examen deel te nemen).

- ✓ Shoot: de bal mag niet met de voet worden gespeeld als die speler daar voordeel van heeft (als een speler zonder tegenstander in de buurt per ongeluk op de bal gaat staan, is dat dus geen overtreding)
- ✓ Gevaarlijk spel: dit is een algemene regel waar een scheidsrechter veel speelruimte heeft. De scheidsrechter moet per situatie bepalen of er een gevaarlijke situatie ontstaat. Zo mag een speler zijn stick tegenwoordig wel boven de schouders uitsteken, maar alleen als er niemand in de buurt is (overigens is het aan te raden uw spelers aan te leren de stick bij het slaan niet als een wildeman omhoog te zwaaien; niet alleen omdat dat gevaarlijke situaties kan opleveren, maar vooral ook voor een betere controle over de bal). De Gevaarlijk-spel-regel betekent ook dat de bal hoog gespeeld mag worden, als het maar niet gevaarlijk is (behalve bij een spelhervatting, dan mag de bal alleen omhoog gaan als dat niet opzettelijk is).
- ✓ Bol: de bal moet met de platte kant van de stick worden gespeeld. De laatste jaren wordt er veel met een platte backhand gespeeld (waarbij de bal de zijkant van de stick raakt). Dat mag wel, maar de bal met de bolle kant spelen niet.
- ✓ Er kan alleen gescoord worden als de bal, vóór hij over de doellijn gaat, door een aanvallende speler binnen de cirkel is aangeraakt.
- ✓ En wellicht ten overvloede: de buitenspelregel geldt bij hockey niet.

Tot slot: de sport kent één gulden regel: de scheidsrechter heeft altijd gelijk, ook al heeft hij het niet! Ga nooit in discussie met een scheidsrechter over diens beslissingen. Nog afgezien van het feit dat je dat zelden zult winnen, kun je je energie beter in positieve acties omzetten. Accepteer ook niet van je spelers dat zij zich met het beleid van de scheidsrechter bemoeien.

In dat kader is het goed om te weten dat een scheidsrechter een speler of een coach een gele (tijdelijke verwijdering van de wedstrijd) of rode (definitieve uitsluiting van de rest van de wedstrijd) kaart kan geven. Die kaarten hoort hij op het wedstrijdformulier te vermelden. Bij een rode kaart of na enkele gele kaarten volgt een schorsing en een geldboete, die de club op de boosdoener verhaalt.

21. Training en trainer

Ieder team van de MHCB krijgt minstens een training per week. De TC zorgt ervoor dat er voor elk team een trainer beschikbaar is. Dit zijn vaak de oudere juniorspelers uit de eigen jeugd. Ook maakt de TC een indeling voor de diverse trainingen, zodat iedereen weet wanneer hij of zij moet trainen. Dit schema staat vermeld op www.mhcb.nl.

De trainingstijd wordt ingepast op een tijdstip dat de trainer beschikbaar is, de spelers (zoveel mogelijk) kunnen en er ruimte op het veld is. Indien er spelers zijn die door andere verplichtingen niet mee kunnen trainen met het eigen team, dan kunnen ze meetrainen met een ander team. Natuurlijk is het beter om met het eigen team te trainen.

De club beveelt coaches aan om af en toe een training van hun eigen team te volgen. Je kunt met de trainer eventueel zaken bespreken die in de wedstrijd niet goed gingen, zodat daar op getraind kan worden. Verder zou je ook de trainer kunnen uitnodigen om eens naar een wedstrijd te komen kijken. Deze kan dan zien wat er aan het team ontbreekt en waarop getraind moet worden.



Het is mogelijk om een tweede training te krijgen. Het initiatief om daar een trainer voor te regelen, ligt bij de teams zelf.

Tot slot

Dit handboek bevat een overzicht van de belangrijkste informatie voor coaches en spelers. Omdat we het handboek bewust beknopt willen houden, blijven met name de technische en tactische onderwerpen onderbelicht. De TC organiseert in principe elk seizoen avonden waarop deze zaken verder uitgediept worden.

Mocht er daarnaast behoefte bestaan aan een directere begeleiding van de coaching van je team, dan kun je dat kenbaar maken aan de TC. Er zal dan op korte termijn iemand tijdens een wedstrijd naast je op de bank plaatsnemen.

Zijn er punten die hier volgens jou nog ontbreken, geef dat dan door aan een van de leden van de TC.