

MHCB-handboek voor de Jongste Jeugd



Inhoud

- 1 Inleiding
- 2 Aanspreekpunten binnen de club
- 3 Algemeen
- 4 Verzekeringen en verantwoordelijkheden
- 5 Schema
- 6 Thuiswedstrijden
- 7 Uitwedstrijden
- 8 Tenue en overige uitrusting
- 9 Toernooien
- 10 Hockey-info
- 11 Jongste jeugd hockey-filosofie
- 12 Wedstrijdformulieren
- 13 Voorbereiding op en begeleiding tijdens en na de wedstrijd
- 14 We hebben de bal wel/ we hebben de bal niet (algemene tactische afspraken)
- 15 Concrete afspraken voor het F-hockey
- 16 Het huisje, afspraken voor het E- en 8D-hockey
- 17 Spelregels
- 18 Trainer en training

1. Inleiding

Dit handboek is bedoeld voor de coaches van de jongste jeugd teams van onze hockeyclub.

Het handboek gaat in op diverse zaken die voor een coach van belang zijn om met zijn 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.

2. Aanspreekpunten binnen de club

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

- ✓ Gijs Peters, bestuurslid technische zaken (06-10013786, tc@mhcb.nl)
- ✓ Technische Commissie: Kaj van Lammeren: (jongstejeugd@mhcb.nl)
- ✓ Jongste jeugd coördinatie: Liesbeth Huisman (06-15036013, liesbeth.huisman@wanadoo.nl)
- ✓ Jongste jeugd coördinatie: Madelon Klippert (06-41156271, studioklippert@gmail.com)
- ✓ Trainingscoördinator: (trainingsco@mhcb.nl)

3. Algemeen

De wedstrijden van de jongste jeugd worden gespeeld op zaterdagochtend.

Het seizoen is opgedeeld in drie competities: tussen de zomer- en de herfstvakantie, tussen de herfst- en de kerstvakantie en tussen de krokus- en de zomervakantie. Tijdens schoolvakanties worden er geen wedstrijden gespeeld.

Afgepaste wedstrijden worden niet ingehaald.

De teams worden samengesteld door de TC (de Technische Commissie)

De ideale teamsamenstelling is:

- ✓ F-teams (jongens en meisjes apart): 7 spelers
- ✓ E-teams (aparte jongens- en meisjesteams): 7 spelers
- ✓ 8D-teams (aparte jongens- en meisjesteams): 9 spelers

Uit praktische of hockeytechnische overwegingen kan afgeweken worden van deze ideaalvoorstelling.

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 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 een van de jongste jeugd coördinatoren of TC-leden, zodat gezamenlijk naar een oplossing gezocht kan worden.

De coach is bij ongelukken wel vaak de eerst aangewezen om de kinderen op te vangen. Daarom kunnen coaches bij de TC een boekje over sport-EHBO opvragen. Bovendien streeft de TC 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 nodig een van de ouders langs de zijlijn om de geblesseerde op te vangen.

5. Schema

De coach zorgt zelf voor een schema met de wedstrijden. (te vinden op onze website www.mhcb.nl en ook via de standenmotor op de website van de KNHB www.knhb.nl)

Het schema kan gebruikt worden als belcirkel om bijvoorbeeld de afgelasting van een wedstrijd door te geven.

6. Thuiswedstrijden

Op de website www.mhcb.nl staat aangegeven hoe laat de wedstrijd van uw team begint (zie hockey-info, punt 10). Spreek met de spelers af dat ze minimaal een kwartier voor de wedstrijd aanwezig zijn, in verband met de teambespreking en het warmspelen.

Er is op zaterdag altijd iemand van de jongste jeugd begeleiding aanwezig, die u wijst op welk deel van het veld uw team speelt, die koffiebonnen aan u, de coach van de tegenstanders en de scheidsrechters uitdeelt, en in geval van problemen (het ontbreken van een spelleider, blessure van een speler e.d.) hulp kan bieden.

U neemt voor de wedstrijd contact op met de coach van de tegenstanders om hen welkom te heten, de koffiebonnen te overhandigen en zo nodig afspraken te maken over de wedstrijd, bijvoorbeeld hoe streng jullie de spelleider willen laten fluiten.

Een paar keer per jaar moeten ouders van een team Bardienst draaien. Zodra u aan de beurt bent, staat dit op de website. Als u die keer verhinderd bent, zorgt u uiteraard voor een vervanger

7. Uitwedstrijden

Het tijdstip waarop u moet vertrekken voor een uitwedstrijd staat op onze website www.mhcb.nl .

Daar kunt u ook de adresgegevens en routebeschrijvingen van uw tegenstanders vinden.

Als ouders die zijn ingedeeld om te rijden niet kunnen, worden zij geacht zelf met een andere ouder te ruilen.

Als u bij de tegenstander aankomt, kunt u zich het beste bij de bar melden. Daar wordt u in de regel verwezen naar uw collega-coach, de kleedruimte 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*.

De afspraak is dat de chauffeurs de kinderen na een uitwedstrijd thuis afzetten, tenzij de ouders van tevoren een andere afspraak met u maken. Ook hier geldt in principe: ouders blijven verantwoordelijk voor hun eigen kind.

8. Tenue en overige uitrusting

Elke speler/speelster kan een officieel MHCb-tenue aanschaffen bij van Neerven Sport in Boxmeer. 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 brildraggers, uitsluitend wanneer het regent; en petten bij extreem zonnig weer om verbranding tegen te gaan.

Hockeyschoenen en -kleden die te klein zijn geworden, kunt u via de dienst 'Vraag en aanbod' op de website www.mhcb.nl kopen en verkopen.

De KNHB stelt het dragen van scheenbeschermers verplicht. Daarnaast wordt het gebruik van een tandbeschermer sterk aanbevolen. De MHCb stelt het dragen van een tandbeschermer voor alle jeugdteams 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*.

Aan het begin van het seizoen krijgt ieder team een wedstrijdbal van de club (de F-teams krijgen er twee, omdat ze twee wedstrijden tegelijkertijd spelen. 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.

9. Toernooien

In juni vindt de jaarlijkse slotdag plaats voor alle jongste jeugd teams. Voor elke categorie (F-, E-, 8D-teams, jongens en meisjes) is er een eigen toernooi. Die toernooien worden centraal door het district geregeld. Informatie daarover worden bijtijds via de website bekendgemaakt.

10. Hockey-info

De MHCb heeft een eigen website www.mhcb.nl. Daar is het wedstrijdprogramma in opgenomen, alsook veel aanvullende informatie op de eigen Jongste Jeugd Pagina.

Coaches van jongste jeugd teams wordt verzocht zelf de uitslag van hun wedstrijden aan de redactie door te geven en hun speler aan te moedigen elke week en wedstrijdverslag op te sturen naar de redactie (0485 – 520109; redactie@mhcb.nl).

11. Jongste jeugd hockey-filosofie

De filosofie van de hockeybond en de MHCb ten aanzien van het jongste jeugd hockey is dat het competitie-element vooralsnog in slechts beperkte mate gestimuleerd moet worden:

- ✓ Jongste jeugd speelt met elkaar, niet tegen elkaar
- ✓ Het gaat om het spel, niet om de uitslag (er is een harde afspraak binnen de regio, dat coaches en spelleiders er alles aan moeten doen om te voorkomen dat de uitslag van een wedstrijd ver boven de 5-0 uitkomt)
- ✓ Samenspelend bezig zijn, geeft plezier en voldoening; de motivatie moet zijn om steeds beter samen te spelen
- ✓ Een coach benadert zijn team met een positieve instelling; hij is niet teleurgesteld bij verlies, hooguit bij een slechte inzet of een slechte mentaliteit

12. Uitslag wedstrijden

De uitslagen van de wedstrijden worden digitaal doorgegeven. Iedere coach krijgt een wachtwoord met inlogcode. Op de website www.mhcb.nl staat een link naar het digitale wedstrijdformulier.

13. Voorbereiding op en begeleiding tijdens en na de wedstrijd

De coach zet zelf het veld uit (goals, pilonen voor de tien-meter-lijn, etc.).

Spreek met de spelers af dat zij minimaal een kwartier voor de (thuis)wedstrijden aanwezig zijn. Dat geeft u de kans de keeper in zijn uitrusting te helpen, de opstelling bekend te maken en de afspraken in het veld met de spelers te bespreken.

Tijdens de wedstrijd en in de pauze stimuleert u de spelers op een positieve wijze. Deel complimenten uit en geef gerichte aanwijzingen (zie onder punt 13, 14 en 15).

Laat de kinderen in de pauze zo nodig een trui of trainingspak aandoen.

Zeker bij koud weer is het aan te bevelen in de rust van keeper te wisselen.

Na afloop van een thuiswedstrijd ruimt u samen met het team het veld weer op.

Na de wedstrijden wacht de spelers in de kantines van de verschillende verenigingen een beker drinken.

De MHCB stelt voor de jongste jeugd het douchen na de wedstrijd verplicht. Dat is een kwestie van hygiëne én teambuilding. De eerste keer hebben de kinderen daar vaak een 'koudwatervrees' voor, maar als ze eenmaal de gezellige gezamenlijke sfeer in de kleedkamer geproefd hebben, zijn ze soms bijna niet onder de douche vandaan te krijgen.

De kleedruimtes in Boxmeer zijn in principe altijd schoon. Bij andere clubs is dat niet altijd het geval. De coach kan dan beslissen of er wel of niet gedoucht wordt.

14. We hebben de bal wel/ we hebben de bal niet (algemene tactische afspraken)

In de MHCB hanteren we een algemene tactische richtlijn. Overigens spreken we naar de spelers toe niet over het abstracte begrip 'tactiek', maar over afspraken die je van tevoren met elkaar maakt, en waar ze zich zo goed mogelijk aan moeten houden.

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. Nee, onze 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 niet de bal: 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 **wij de bal niet hebben**, wil dat dus niet zeggen dat je met zijn allen terugrent naar de eigen goal om ervoor te zorgen dat je geen tegengoal krijgt. Nee, probeer de tegenstander al zo snel mogelijk 'vast te zetten'.

Je speelt dus eigenlijk twee soorten hockey: het 'wij hebben de bal'-spel en het 'wij hebben de bal niet'-spel. Als de kinderen dat *nu* aanleren, hebben ze daar de rest van hun (hopelijk lange) hockeyleven plezier van.

15. Concrete afspraken voor het F-hockey

Het F-hockey is nog een erg basale vorm van hockey, met een totaal eigen dynamiek. Die is moeilijk te vergelijken met het spel dat de kinderen later gaan spelen. Daarom hebben wij voor de coaches van de F-teams een aparte hockeytechnische handleiding ontwikkeld. Vraag ernaar bij de TC of de jongste jeugd coördinatie.

16. Het huisje, afspraken voor het E- en 8D-hockey

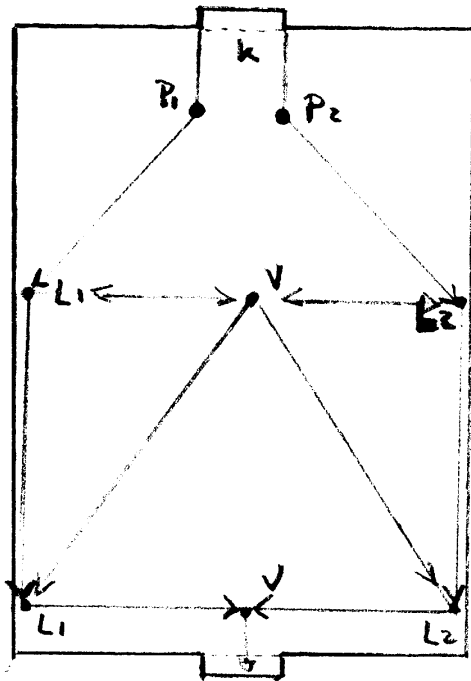


De MHC B hanteert voor de jongste jeugd het tactische 'systeem' van het 'huisje', waar alle E- en 8D-teams mee spelen.

Wij gaan ervan uit dat je je spelers niet moet aansturen met vage begrippen als 'diep gaan', 'naar buiten spelen' (ik ben toch al buiten?) of 'rondspelen'.

We beginnen met de uitleg voor het E-hockey. Vervolgens gaan we kort in op de aanpassingen van de afspraken binnen het 8D-hockey.

Als je de afspraken van het 'huisje spelen' uittekent, ziet dat eruit als een huis (kijk maar naar de tekening).



K= de keeper (die zorgt ervoor dat de schoorsteen niet rookt)

P1 en P2 zijn de 'paalbewakers'.

Als we de bal niet hebben, zijn de paalbewakers de achterste spelers, die ieder hun eigen paal bewaken (de keeper zorgt wel voor het midden van de goal).

Als we de bal wel hebben, blijven de paalbewakers aan de eigen kant van het veld (hun 'paalkant'). Bij hen begint de aanval! Zij moeten ervoor zorgen dat de bal eerst naar de zijkant van het veld gebracht wordt, naar de lijnlopers. Die bal gaat dus via het dak van het huisje. Als je namelijk de bal via de trap rechtstreeks naar beneden speelt, wordt hij negen van de tien keer opgevangen door de tegenstanders, want die spelen geen huisje en hebben al hun spelers min of meer in de as van het veld lopen. Speelt een paalbewaker de bal toch over de as, dan roep je: niet via de trap, want die kraakt!

L1 en L2, de 'lijnlopers'.

Als we de bal hebben, moeten de lijnlopers helemaal naar de zijlijn om de muren van het

huisje te kunnen bouwen. Langs de zijlijn is bijna altijd ruimte om een aanval op te zetten. Als ze bijna bij de achterlijn zijn, geven de lijnlopers de bal voor, zodat er gescoord kan worden. Om de lijnlopers op hun plek te houden, roep je ze voortdurend toe dat ze gele voetjes (of witte; al naar gelang de kleur van de lijnen op het veld) moeten halen (m.a.w. met hun voeten op de zijlijn moeten gaan staan, om het veld zo breed mogelijk te houden).

De zesde speler in het veld is V, ofwel de 'verbindingstroepen'. V is ervoor om variatie in het spel te brengen. Als de lijnlopers elke keer alleen maar langs de lijn naar voren lopen, heeft de tegenstander dat al heel snel in de gaten. Daarom moet de bal ook regelmatig naar de verbindingstroepen (of terug naar de paalbewakers, want die kunnen natuurlijk ook heel goed de aanval mee opbouwen). V kan dan kiezen waar hij de bal naartoe stuurt: naar de andere lijnloper, schuin naar voren, of terug naar de lijnloper waar de bal vandaan kwam.

Als de lijnlopers de bal voor het doel slaan, staan de verbindingstroepen klaar om te scoren.

Natuurlijk helpen de lijnlopers en de verbindingstroepen mee de bal terug te veroveren als we de bal niet hebben.

En natuurlijk schuiven de paalbewakers mee door als je in de aanval bent (tot op de rand van het tienmetergebied), want aanvallen én verdedigen doe je samen!

Het 'huisje spelen' heeft net als het ouderwetse hockey twee uitgangspunten:

1. *We willen geen rokende schoorsteen* (= we willen geen doelpunten tegen). Daarom komen de lijnlopers en de verbindingstroepen altijd helpen als we de bal niet hebben.
2. *We leggen de bal op de deurmat van de tegenstanders* (= we maken doelpunten).

Bij het **8D-hockey** wordt het huisje uitgebreid: daar bouw je een verdiepingsvloer. Dat wil zeggen dat er extra verbindingstroepen bij komen en dat je de aanvallen in *drie linies* opbouwt.

Soms is het nodig om een dakkapel aan het huis te bouwen. Dat wil zeggen: als de tegenstanders één mannetje op de tienmeterlijn posteren en met harde slagen weten te bereiken, dan laat je één van je paalbewakers iets meer hangen, pak 'm beet zo'n vijf tot tien meter tussen de spits en de bal. Hij staat dan in de lijn van het schot en geeft de spits in principe geen schijn van kans.

De keeper op zijn beurt neemt bij een aanval van je eigen partij al plaats vlak achter de tienmeterlijn, om doorgebroken spelers tot actie te dwingen in plaats van hen de kans te geven vanaf een meter of tien de hoek uit te kiezen.

Het 'huisje' visualiseert voor de kinderen het 'we hebben de bal'-spel op een dusdanig manier dat je ze met een paar eenvoudige afspraken aan kunt sturen. Ieder heeft een duidelijke, afgebakende taak, die gekoppeld is aan een paar begrippen. Gebruik die begrippen ook letterlijk in de voorbespreking van de wedstrijd en in de coaching vanaf de zijlijn. Laat de kinderen daken en muren bouwen, en vooral de trap niet laten kraken!

Het duurt een paar wedstrijden voordat ze de afspraken echt in de praktijk kunnen brengen, maar de ervaring leert dat onze teams vaak een voorsprong op hun tegenstanders hebben, juist omdat ze vanuit heldere afspraken spelen.

17. 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. Indien gewenst kan de TC de aankomende coaches op een avond de basisspelregels uitleggen. Ook kunt u 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).

Voor het jongste jeugd hockey geldt dat niet elke overtreding ook bestraft moet worden. De techniek van de spelers is nog niet optimaal. Bij een strenge spelleiding zouden de kinderen niet aan hockeyen toekomen, omdat de wedstrijd voortdurend stilgelegd zou worden. Naarmate de kinderen ouder worden, zal er strenger gefloten gaan worden.

- ✓ 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 spelleider moet per situatie bepalen of er een gevaarlijke situatie ontstaat. Bij de jongste jeugd geldt in het algemeen dat hoog opzweepende sticks en ballen die de lucht in gaan in principe altijd gevaarlijk zijn
- ✓ 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 voor hij over de doellijn gaat door een aanvallende speler binnen het vijf- (F'jes) of tien-meter-gebied (E- en 8D-teams) is aangeraakt.
- ✓ En wellicht ten overvloede: de buitenspelregel is een aantal jaren geleden afgeschaft.

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 u dat zelden zult winnen, kunt u uw energie beter in positieve acties omzetten. Accepteer ook niet van uw spelers dat zij zich met het beleid van de scheidsrechter bemoeien.

18. Training en trainer



De trainingen van de jongste jeugd vinden in principe altijd plaats op woensdagmiddag. Er is dan voldoende begeleiding vanuit de jongste jeugd commissie en de trainingscoördinator.

De trainingen worden meestal gegeven door eigen jeugdleden, bij voorkeur twee per team. Dat heeft zijn voor- en zijn nadelen. Het voordeel is dat ze in hun jeugdige enthousiasme een goede voorbeeldfunctie voor onze jongste jeugd vormen. Bovendien heeft de club onvoldoende kader om alle teams van een ervaren volwassen trainer te voorzien. Nadeel van de jeugdige trainers is dat hun overzicht op de kinderen niet altijd voldoet, en dat de trainers niet altijd in staat zijn hun kennis en vaardigheden over te dragen op de jongste jeugd.

Om deze nadelen te ondervangen, bieden wij de trainers een goede begeleiding aan, zowel tijdens de trainingen als in de vorm van een interne cursus jeugdhockeytrainer.

Schroom niet om eens (uiteraard op vriendelijke, positieve wijze) met de trainers van uw team van gedachten te wisselen over welke vaardigheden u het liefst meer getraind zou zien. Heeft u commentaar op de trainers waarmee u henzelf niet kunt of durft te benaderen, neem dan contact op met de Tc of de trainingscoördinator.

Tot slot

Dit handboek bevat een overzicht van de belangrijkste informatie voor een coach. 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 uw team, dan kunt u dat kenbaar maken aan de TC. Er zal dan op korte termijn iemand tijdens een wedstrijd naast u op de bank plaatsnemen.

Zijn er punten die hier volgens u niet mogen ontbreken, geef dat dan door aan een van de leden van de TC.