



KNHB

KONINKLIJKE NEDERLANDSE HOCKEY BOND



Coach Bijdehandje

A/B Jeugd

‘Plezier en winnen gaan hand in hand’

Coach Bijdehandje

A/B Jeugd

Colofon

Uitgave

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

Tekst

Bas Bruin
Carel van der Staak
Paul de Ruijter
Ton Wisse

Coördinatie

KNHB

Opmaak

HEFT. Amsterdam

Drukwerk

Groenewoud, Nieuwegein

Eerste druk, januari 2011

© KNHB

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

Inhoudsopgave

	PAG.
Voorwoord	5
1 Voornaamste contactgegevens	6
1.1 Gegevens coach, trainer, coördinatoren, jeugd- en categorieleiding	6
1.2 Gegevens spelers en telefoonboom	7
2 Coachen algemeen	8
2.1 De 5 vuistregels voor effectief coachen: doelstelling en kenmerken	8
2.2 Organisatie en activiteiten bij aanvang van het seizoen	9
3 Coachen van de wedstrijd	10
3.1 Vóór de wedstrijd	10
3.2 Tijdens de wedstrijd	11
3.3 Na de wedstrijd	11
3.4 Wedstrijdanalyseformulier 11-tal	12
3.5 Spelsystemen A/B	14
4 Coachthema's	15
4.1 Periode 1: aanvang seizoen – herfstvakantie	17
4.2 Periode 2: herfstvakantie – winterstop	25
4.3 Periode 3: tweede helft seizoen	33
4.4 Keeper	46
4.5 Strafcornet	47
5 Mentale vaardigheden	55
5.1 Groepsdynamica of groepsprocessen en situationeel leiderschap	55
5.2 Situationeel leiderschap van de coach	56
5.3 Mentale voorkeuren: een inleiding	57
5.4 Mentale vaardigheden van de speler	60
5.5 Leeftijdskennmerken	61
6 Sportgezondheid en blessures	63
7 Sportiviteit & Respect	64
7.1 Gedragsregels trainers/coaches in de sport	64
7.2 Gedragsregels ouders in de sport	65
8 Legenda	66
Bijlage 1 Begrippenlijst	67
Bijlage 2 Literatuur/websites	69
Notities	70

Voorwoord

De Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB) heeft een belangrijke taak om het technische kader binnen de verenigingen maximaal te ondersteunen. De stijging van het aantal jeugdleden binnen de KNHB is groot. Daarom richt de KNHB zich op de kwaliteitsverbetering van trainers en coaches. Want door hun enthousiasme en deskundigheid wordt de ledentoeename in de jeugdcategorie bereikt. De KNHB zorgt voor ondersteunende middelen door het aanbieden van opleidingen, materialen en producten zoals dit Coach Bijdehandje.

Gebruik Coach Bijdehandje

Het Coach Bijdehandje A/B is bedoeld voor de coach van een A- of B-jeugdteam. Er worden 12 Coachthema's aangeboden die gedurende het competitiejaar kunnen worden opgebouwd, afhankelijk van het niveau en de ontwikkeling van het team en de spelers. De thema's zijn geordend rondom aanvallende en verdedigende onderwerpen en er zit een duidelijke methodische opbouw in.

Trainingscoördinator en trainers(plannen)

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

Shell

Een bijzonder woord van dank is de KNHB verschuldigd aan haar Partner Shell. De bijdrage van Shell heeft het enerzijds mogelijk gemaakt om dit Coach Bijdehandje te realiseren en gratis aan te bieden aan haar verenigingen. Anderzijds draagt Shell mede bij aan een kwaliteitsimpuls van het kader betrokken bij het jeugdhockey in Nederland.

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

KNHB Academie

1 Voornaamste contactgegevens

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

Dit boekje is eigendom van:

- Naam **coach:**

Adres:

Postcode/woonplaats:

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E-mailadres:

Vereniging:

- Naam **trainer**

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E-mailadres:

- Naam **manager**

Adres:

Postcode/woonplaats:

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E-mailadres:

- Naam **trainerscoördinator**

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E-mailadres:

- Naam **lijncoördinator/groepsleider**

Telefoon privé:

Telefoon mobiel:

E-mailadres:

- **Trainingstijden** van mijn team zijn

dag:

tijd:

veld:

1.2 Gegevens spelers en telefoonboom

Coach:

o6-

E-mailadres:

1. Trainer:

o6-

E-mail:

2. Speler:

o6-

E-mail:

3. Speler:

o6-

E-mail:

4. Speler:

o6-

E-mail:

5. Speler:

o6-

E-mail:

6. Speler:

o6-

E-mail:

7. Speler:

o6-

E-mail:

8. Speler:

o6-

E-mail:

9. Speler:

o6-

E-mail:

10. Speler:

o6-

E-mail:

11. Speler:

o6-

E-mail:

12. Speler:

o6-

E-mail:

13. Speler:

o6-

E-mail:

14. Speler:

o6-

E-mail:

De laatst gebelde speler belt de coach

Coach:

o6-

E-mail:

2 Coachen algemeen

2.1 De 5 vuistregels voor effectief coachen: doelstelling en kenmerken

- 1 **Instrueer team en spelers** volgens een gestructureerd opleidingsplan (zie hoofdstuk 4), door:
 - **Twee teamaanwijzingen (thema's):** één voor aanvallen en één voor verdedigen.
 - **Twee persoonlijke, concrete aanwijzingen:** zeg nooit niet, zeg wat!
- 2 Herhaal de aanwijzingen en vraag spelers ernaar (feedback), coach dus **vragerderwijs**. Dit bevordert het zelfstandig herkennen van situaties en keuzemogelijkheden.
- 3 **Coach positief** voor, tijdens en na de wedstrijd en geef **complimenten**, dus leg de nadruk op de goede momenten en situaties.
- 4 **Coach** om de bal heen, d.w.z. coach voornamelijk de spelers zonder bal.
- 5 Spelers leren door fouten te maken. Benadruk niet de fout, maar instrueer als coach door oplossingen aan te bieden. Tijdens de wedstrijd is de interchange hiervoor uitstekend geschikt.

Want...

Spelplezier staat bovenaan! En ontstaat door **(zelf)vertrouwen, uitproberen, ervaren, verbeteren en leren** dat (onder andere) plaatsvindt door (durven) fouten maken!

Een **goede coach** kenmerkt zich door:

- enthousiasme
- humor
- relativeren
- flexibiliteit
- luisteren

2.2 Organisatie en activiteiten bij aanvang van het seizoen

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

3 Coachen van de wedstrijd

3.1 Vóór de wedstrijd

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

Doe niet

Alleen de belangrijke spelers aandacht geven of bij deze spelers stevast uw gesprekken starten.

- b) Teambespreking van maximaal 15 minuten, waarin:
- Bespreek twee tactische onderwerpen: één voor balbezit (opbouw en aanval) en één voor niet-balbezit (verdedigen):
 - Deze onderwerpen kun je verdelen als je met twee coaches bent.
 - Ze moeten aansluiten bij wat er die week is getraind.
 - Het is mogelijk, als het team de onderwerpen grotendeels beheerst, een speler uitleg te laten geven.
 - Bespreek altijd de verdedigende en aanvallende strafcorner (en eventueel strafbal, lange corner en vrije slagen).
 - Maak tijdens de bespreking gebruik van tekeningen (met stift en/of magneten), dus visualiseer!
 - Geef aan het einde van de bespreking de opstelling.
 - Rond de teambespreking af met een positieve peptalk; doel is een combinatie van ontspanning en concentratie.
 - Geef daarna (kan ook goed tijdens de warming up) iedere speler twee individuele opdrachten, die ook weer betrekking hebben op beide onderwerpen.

Doe niet

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

- c) Straal rust en vertrouwen uit.

Doe niet

Doorslaan naar onderschatting, of omgekeerd overschatting van de tegenstander.

3.2 Tijdens de wedstrijd

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

Doe niet

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

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

Doe niet

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

- c) Instrueer (vooral) tijdens het wisselen (interchange) en rust:
- Kom terug/geef feedback op de voor de wedstrijd gemaakte afspraken betreffende de twee onderwerpen.
 - Wijs hierbij vooral op de goede momenten en situaties.
 - Geef spelers concrete oplossingen.
 - Bespreek in de rust weer kort de aanvallende en verdedigende strafcorner.
 - Eindig de bespreking in de rust ook weer met een positieve peptalk.

Doe niet

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

3.3 Na de wedstrijd

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

Doe niet

Direct met scheidsrechters in discussie gaan.

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

Doe niet

Direct een geëmotioneerde speler aanspreken.

- c) Benadruk de goede situaties, momenten waarop de afspraken goed zijn uitgevoerd; zoek bij problemen samen met de spelers naar oplossingen, d.w.z. maak de spelers er medeverantwoordelijk voor (door vragen te stellen); geef alle spelers individueel een compliment (op speltechnisch gebied, of sociaal gebied); leer de spelers om te gaan met winst en verlies!

Doe niet

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

3.4 Wedstrijdanalyseformulier 11-tal

De wedstrijdanalyseformulieren op de volgende pagina's kunt u ook terugvinden op www.knhb.nl onder het menu KNHB Academie.

Wedstrijd — Datum

Opstelling team 1

Opstelling team 1

K =
Wissels:

K =
Wissels:

Voorbespreking:

Analyse tegenstander:

Onderwerp 1 - opbouw

Opbouw:

Onderwerp 2 - verdedigen

Onderwerp 3 - strafcorner verdedigend
- strafcorner aanvallend

Persoonlijke opdrachten:

Press:

Rustbespreking

Strafcorner aanvallend:

Onderwerp 1 - opbouw

Onderwerp 2 - verdedigen

Onderwerp 3 - strafcorner

Strafcorner verdedigend:

Persoonlijke opdrachten:

Uitslag:

Nabespreking: 1 -
2 -

3.5 Spelsystemen A/B

Systeem 1 k-3-4-3

Doel in balbezit

- Vrije verdediger schuift door naar het middenveld (3-mans opbouw)
- Extra speler op het middenveld als schakel tussen achterste 3 en voorste 3
- Guardpositie door elke middenvelder
- Spel verleggen via 4-mans middenveld
- Veel aanvallers in eindfase

Doel in niet-balbezit

- Full press zetten op het uitverdedigen van de tegenpartij
- Centrum altijd goed bezet
- Ondersteuning door de middenvelders aan de zijkant
- Veel druk op het middenveld voor snelle turn-over (omschakeling naar balbezit)
- Laatste lijn speelt 1 op 1 mandekking
- Spelbepalende midden-midden tegenstander mandekking geven

Systeem 2 k-4-4-2

Doel in balbezit

- Zekerheid in de opbouw
- Veel mogelijkheden tot rondspelen/bal verleggen
- Veel spelers op eigen helft voor korte combinaties
- Vanuit middenveld diepgaande spelers
- Veel ruimte aan zijkant bij 2 centrumspitsen; veel ruimte in het centrum bij 2 vleugelspitsen

Doel in niet-balbezit

- Half court press
- Initiatief aan tegenstander laten in de opbouw
- Eén spits zakt terug naar het middenveld
- Zone-mandekking op het middenveld
- Spelen op interceptie
- Veel druk in het duel op eigen helft

4 Coachthema's

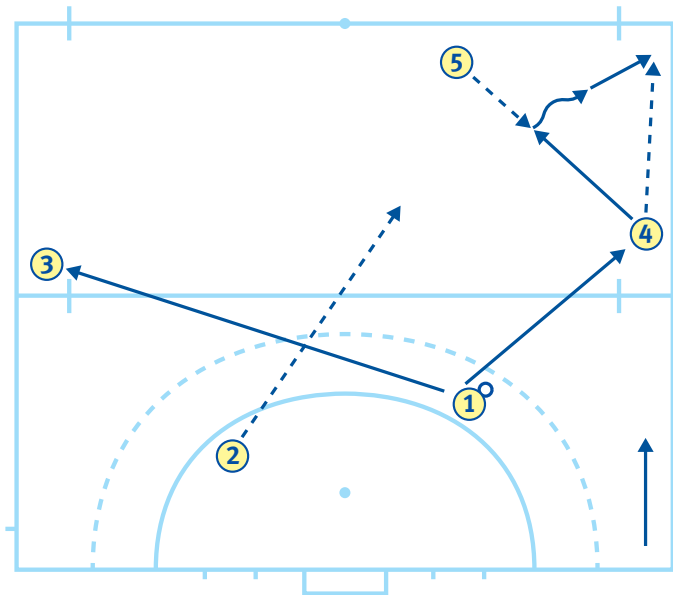
Gebruiksaanwijzing

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

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

4.1 Periode 1: aanvang seizoen - herfstvakantie

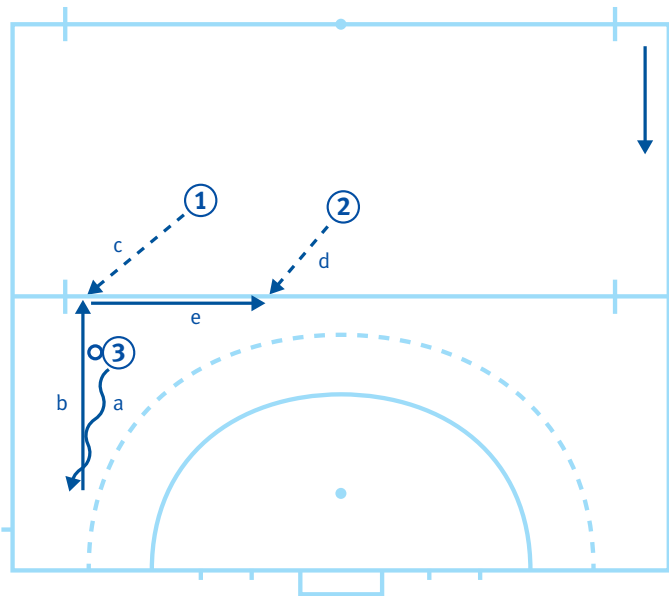
THEMA 1: UITVERDEDIGEN EN OPBOUW



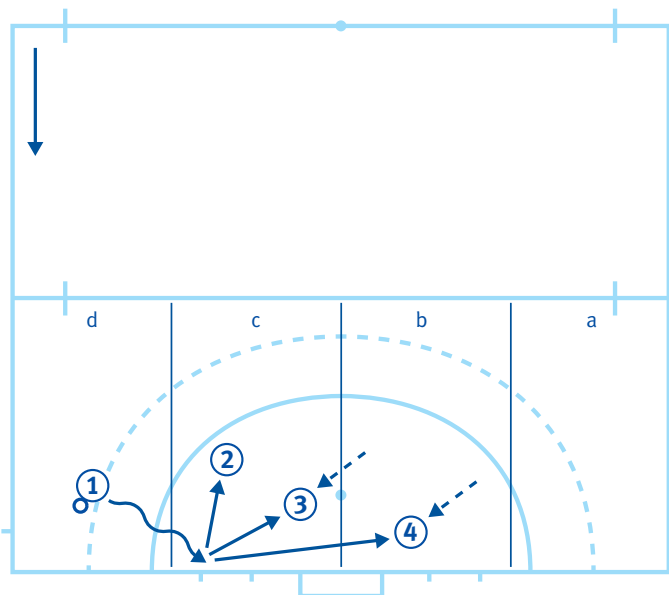
tekening 1

Wit-2 schuift in naar het middenveld en maakt van de kom een ruit

- **Kom en ruit** (tekening 1)
 - Bouw op in de achterste lijn in de formatie van een kom: de centrale opbouwspeler zonder de bal, biedt zich aan schuin achter de centrale opbouwspeler met de bal en de vleugelverdedigers staan hoger dan de twee opbouwspelers. Door een speler over te slaan in het rondspelen in de achterste lijn, ontstaat tempoversnelling.
 - De vleugelmiddenvelders spelen naar binnen, de vleugelverdedigers spelen aan de buitenkant. De vleugelverdediger kan opkomen d.m.v. een een-tweetje met de vleugelmiddenvelder.
 - Laat een vrije verdediger inschuiven, wanneer de bal niet meer in de achterste lijn is: deze speelt dan voor de achterhoede en achter het middenveld (in een ruit spelen) en is de spelverdelers.
- **Pre-scannen, vision**
 - Kijk om je heen voor je de bal aanneemt (pre-scannen) en biedt je niet recht tegenover je tegenstander aan.
 - Neem de bal ver voor je rechervoet aan en bij het drijven kijk je ver over de bal (vision of overzicht), neem de bal kaatsend naar voren aan, zodat de bal direct ver voor je voeten ligt.
 - Dribbel niet op je directe tegenstander af maar naar de vrije ruimte, speel eventueel een richtingverandering zodat je je directe tegenstander over zijn backhandkant benadert.



tekening 2

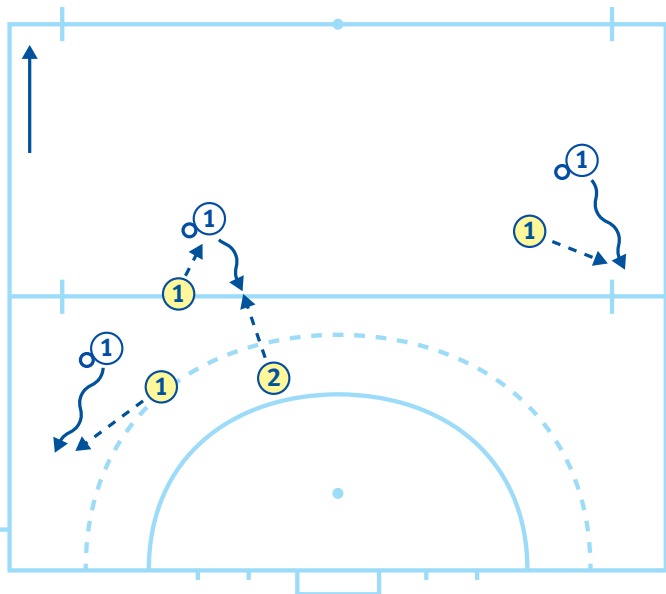


tekening 3

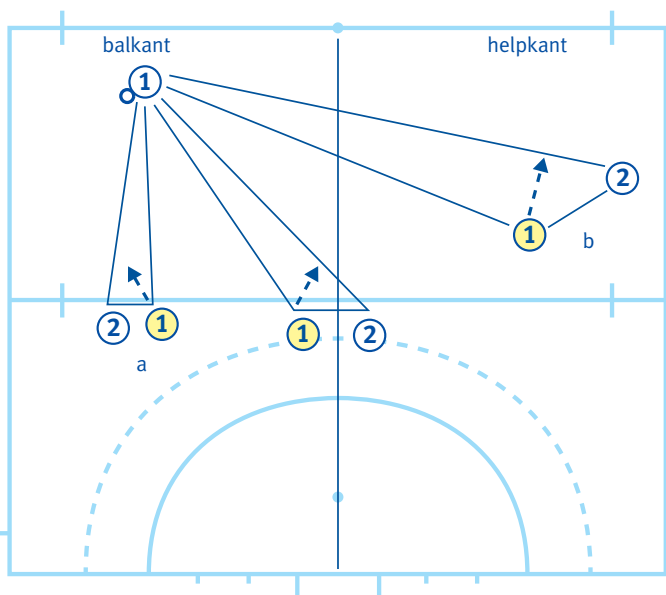
Periode 1: aanvang seizoen - herfstvakantie

THEMA 2: AANVAL EN SCOREN

- **Positiespel: de driehoek** (*tekening 2*)
 - De balbezitter moet altijd twee aanspeelpunten hebben: één naar voren en één breed. Ook naar achteren moet er een driehoek zijn, zodat je de bal terug kunt spelen naar de guard (en het spel kunt verleggen).
 - De dieptepass gaat voor de breedtepass. Door het blad van je stick te draaien, kun je schijn geven.
 - Speel na een breedtepass een dieptepass. Speel de dieptepass in de ruimte zodat er een aanvallende versnelling plaatsvindt.
- **Positiespel in de cirkel en scoringszones bij de aanval over de flanken** (*banen a en d*) (*tekening 3*)
 - Bij het binnenkomen van de cirkel over de flanken moet de balbezitter de bal loodrecht terug kunnen spelen op de guard en is de tweede paal altijd bezet. De balbezittende speler moet zoveel mogelijk van de achterlijn komen; de voorzet kan met een liftpass worden gespeeld.
 - Een derde speler kan zich in de doelmond ter hoogte van de eerste paal aanbieden en komt op het laatste moment naar de bal toe (in de passlijn).
 - Scoor de voorzet indien mogelijk one-touch (één keer raken), maar raak de bal niet meer dan twee maal. Zorg dat je balans op je voorvoeten is en je stick op de grond; wees alert op een eventuele rebound.



tekening 4



tekening 5

Bij a: links van de as (balkant) - mandekking;
bij b: rechts van de as (helpkant) - zone-mandekking

Periode 1: aanvang seizoen - herfstvakantie

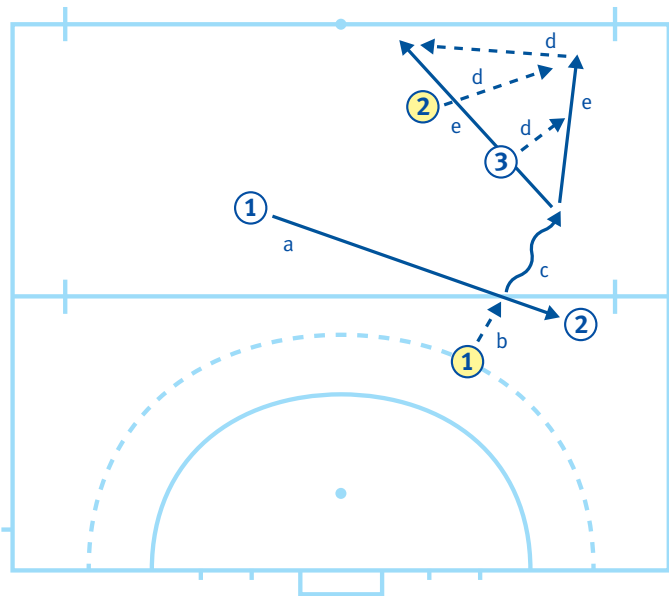
THEMA 3: VERDEDIGEN

- **Duel 1:1 verdedigend en dubbelen** (tekening 4)
 - Verdedig frontaal tussen de balbezittende tegenstander en het doel (rechterschouder tegenover rechterschouder), linkervoet voor; dwing de tegenstander aan de rechterkant van het veld naar buiten; aan de linkerkant zonder rugdekking naar buiten, met rugdekking naar binnen (dit vereist communicatie); kom tot de grens van de fysieke ruimte zodat je met de stick bij de bal kunt.
 - Als de tegenstander op snelheid is, moet je eerst in dezelfde richting en op dezelfde snelheid lopen, voor je probeert de bal af te pakken; de afstand is zo dat je net bij de bal kunt (je hebt de stick iets gedraaid in je handen, zodat het blad naar boven wijst); dwing de tegenstander tot een actie door te dreigen, uitstappen en prikken en weer terugstappen.
 - Probeer als medeverdediger erbij te komen, zodat je een dubbel kunt spelen. Vertraag in de achterhoede het spel zonder rugdekking, dit geeft de (ingeschoven) vrije verdediger de tijd om terug te komen.
- **Interceptie: mandekking versus zone-mandekking** (tekening 5)
 - Verdedig op de niet balbezittende tegenstander op de interceptie volgens het principe van de platte driehoek: over de ene schouder zie je de balbezittende tegenstander, over de andere schouder zie je de directe tegenstander (dus voeten haaks op de passlijn); versnel na de interceptie om een 2:1 uit te spelen.
 - Dat wil zeggen: aan de balkant kort aan de binnenkant naast je tegenstander (mandekking), schouder aan schouder (a).
 - En aan de helpkant naar de as (zone-mandekking) (b), om eventueel rugdekking te kunnen geven aan de verdedigers aan de balkant.

Periode 1: aanvang seizoen - herfstvakantie

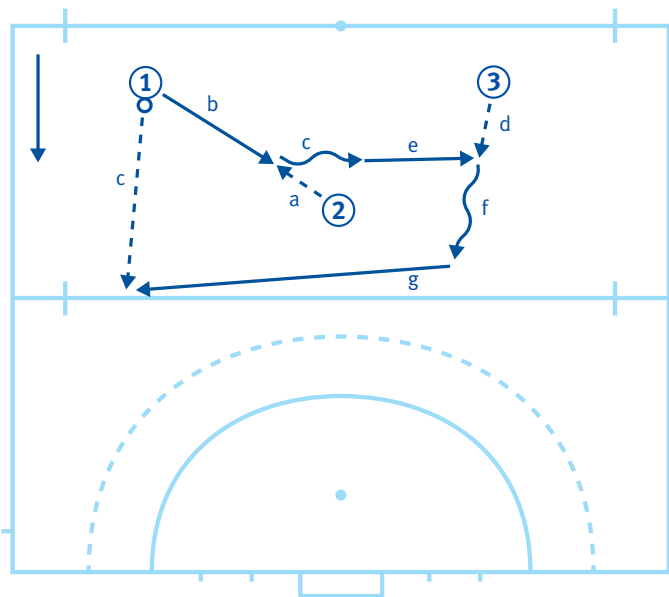
THEMA 4: STRAFCORNER, STRAFBAL EN SELF PASS

- **Strafcorner verdedigend: van 3-1 naar 3-1 en van 3-1 naar 2-2: posities en taken**
 - Zie hoofdstuk 4.5.
- **Strafcorner aanvallend: slag, sleep en rebound**
 - Zie hoofdstuk 4.5.
- **Strafbal aanvallend en verdedigend**
 - Spreek vóór de wedstrijd af welke drie spelers (en in welke volgorde) eventueel een strafbal nemen; mocht de eerst aangewezen twijfelen, dan geeft hij de bal aan de tweede door; spreek af of de eerst aangewezen ook een eventuele tweede strafbal neemt.
 - Spreek met de keeper af of die gaat reageren op de bal of kiest voor een hoek.
- **Self-pass**
 - Neem de bal bij een vrije slag over de middenlijn zo snel mogelijk en zoek een 2:1 over de backhand van de directe tegenstander.
 - Neem op de eigen helft zo min mogelijk risico, vooral in de as.



tekening 6

Geel-2 maakt een S-loop (naar buiten en dan naar binnen)



tekening 7

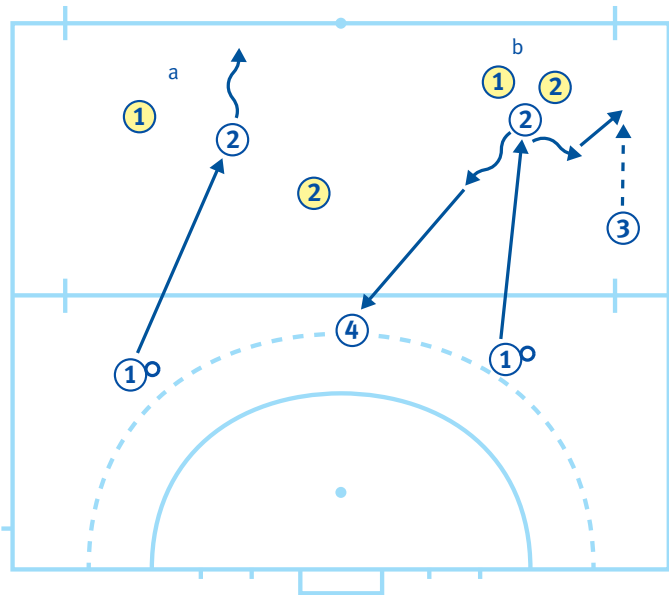
4.2 Periode 2: herfstvakantie - winterstop

THEMA 5: UITVERDEDIGEN EN OPBOUW

- **Creëren en uitspelen van een overtal 2:1 (tekening 6)**
 - Interceptie is de beste manier om een 2:1 te creëren. Speel deze uit door de bal te dribbelen tot (net buiten het bereik van) je tegenstander (principe van 'verdediger binden'), maar loop nooit recht op de tegenstander af. Andere manieren om tot overtal te komen zijn 'give and go' en het uitspelen van een duel.
 - Bied je als vrije speler achter de backhand van de verdediger aan en speel bij voorkeur een pass langs zijn linkervoet (dichtbij de voet is moeilijker verdedigen dan verder er vanaf). Kies de kortste weg naar het doel bij overtal en houd het tempo zo hoog mogelijk.
 - Bied je na de pass opnieuw aan, het liefst in de diepte (principe van 'give and go'). Ben je niet aanspeelbaar achter de backhandkant van de verdediger, bied je dan achter de forehandkant aan.
- **De derde speler (tekening 7)**
 - De tegenstander heeft het meeste oog voor de speler die passt (speler 1) en de speler die aanneemt (speler 2). De balcirculatie gaat omhoog wanneer speler 3 zich nu (in de diepte) aanbiedt.
 - Speel de bal zoveel mogelijk naar een derde speler door en niet terug naar de eerste speler. Houdt breedte en diepte in het spel.
 - Speler 1 wordt weer de derde speler. Ook nu gaat de balcirculatie omhoog als speler 1 na zijn pass positie kiest, bij voorkeur in de diepte.

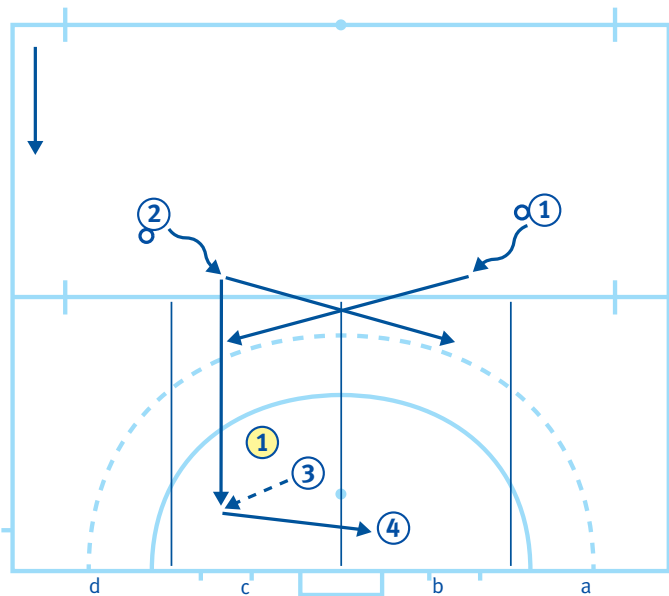
Periode 2: herfstvakantie - winterstop

THEMA 6: AANVAL EN SCOREN



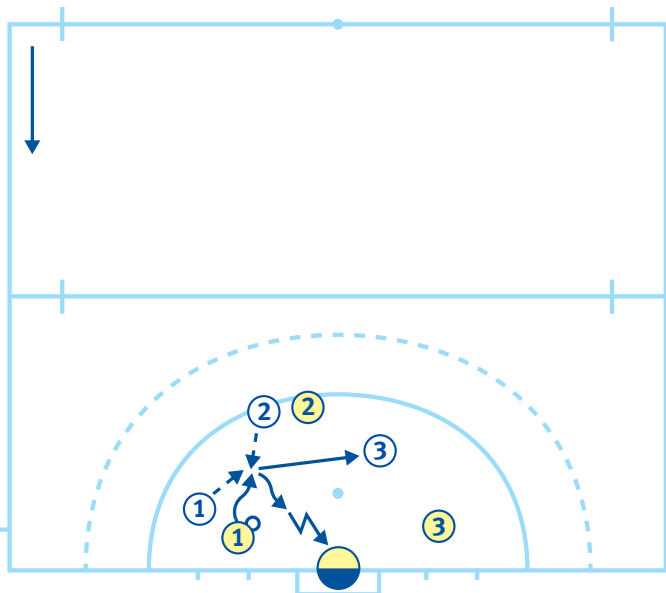
tekening 8

Sit. a: wit-2 neemt open of half open aan; sit. b: wit-2 neemt aan, draait weg naar links en passt op wit-3 of hij neemt gesloten aan en passt terug op wit-4

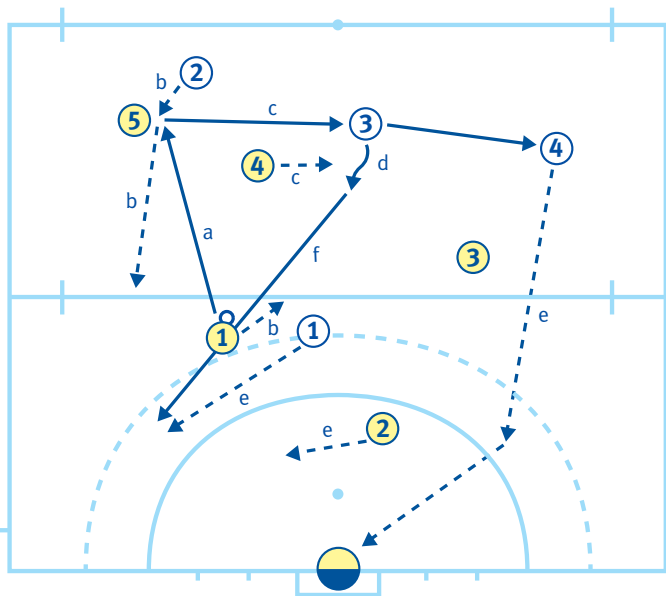


tekening 9

- **Open en gesloten aannemen in de opbouw** (tekening 8)
 - Kijk in de opbouw, als je niet aan de bal bent altijd om je heen (pre-scannen). Herken of de tegenstander mandekking of zonedekking verdedigt.
 - Neem als je vrij staat open aan (d.w.z. met je voeten naar de achterlijn van de tegenstander) en versnel. Bij zonedekking ligt de meeste ruimte tussen twee tegenstanders. Biedt je in een half-open positie aan (met je tenen naar de as, in de breedte van het veld) zodat je overzicht hebt naar voren en naar achteren (a).
 - Als je gedekt wordt, neem dan gesloten aan en draai de bal naar de forehandkant, of speel de bal terug. Bij voorkeur naar een andere medespeler. Maak je bij mandekking zo breed mogelijk om de bal af te schermen. Neem geen risico (b).
- **Aanval door het centrum** (banen b en c) (tekening 9)
 - Dribbel de bal in baan b en c naar binnen, richting doel. Probeer een hoge spelverplaatsing te spelen, d.w.z. rond de 23 meterlijn de bal van baan b naar a of van a naar b te verleggen.
 - Bied je aan de balkant achter de verdediging aan in de cirkel (diepte aan de balkant). Bij voorkeur achter een linkervoet.
 - Zorg er voor dat ook de zone bij de tweede paal is bezet.



tekening 10



tekening 11

Wit-2 speelt interceptie op pass naar geel-5; passoptie van wit-3 naar wit-4

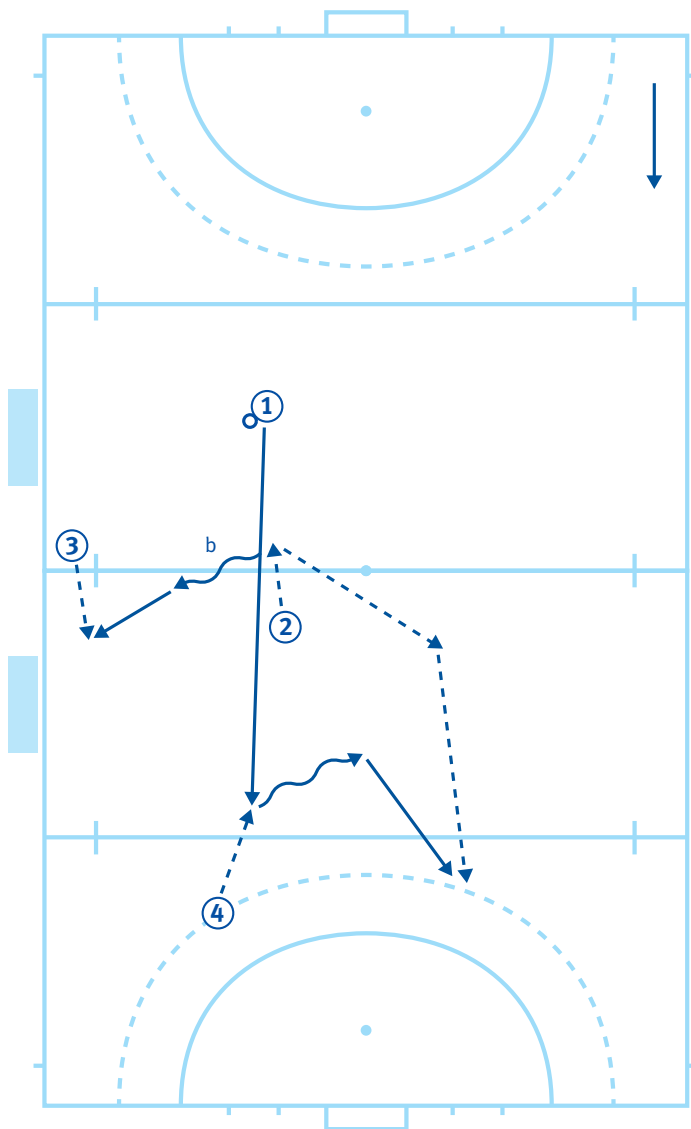
Periode 2: herfstvakantie - winterstop

THEMA 7: VERDEDIGEN

- **Terugveroveren van de bal in de cirkel (regaining)** (tekening 10)
 - Houdt bij balverlies in de aanvallende cirkel druk op de bal. Dwing de tegenstander naar binnen te lopen (sluit de bal naar buiten af).
 - Medespelers achter de speler die druk op de bal geeft, moeten doorstappen (voor de man komen) d.w.z. zet met meerdere spelers druk op de balbezittende tegenstander.
 - Speel de bal, wanneer je hem terug verovert, zo snel mogelijk de doelmond in of dribbel de bal naar het doel.
- **Turn over en fast break** (tekening 11)
 - Wanneer je de bal op het middenveld verovert, moet je direct een medespeler op de as aanspelen. Speel daarna zo hoog mogelijk tempo naar het doel, bij voorkeur de kortste weg.
 - Maak direct diepte, probeer achter de verdediger te komen aan de balkant, bij voorkeur achter zijn linkervoet. Speel give and go, dus bied je na je pass in de diepte aan.
 - Houdt het spel breed aan de helpkant, snij pas laat in. Uiteindelijk kom je uit bij de tweede paal.



- 30



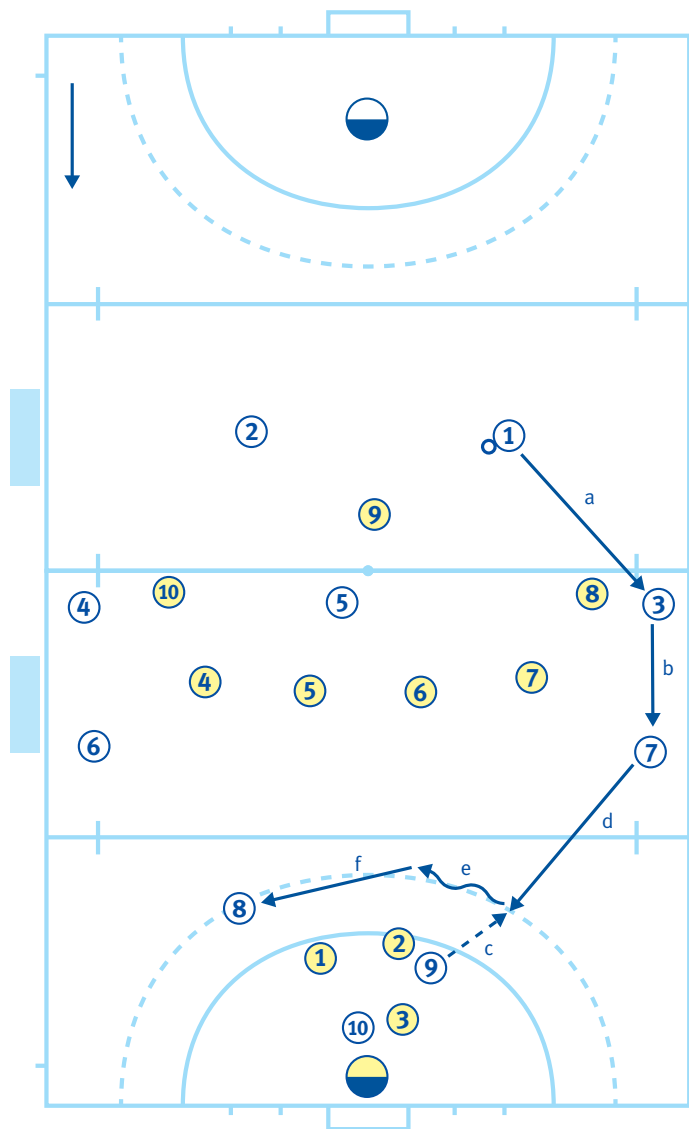
tekening 13

Wit-2 loopt een V; linie-over-linie (wit-2 neemt voorbij wit-4 de pass van wit-4 aan)

4.3 Periode 3: tweede helft seizoen

THEMA 9: UITVERDEDIGEN EN OPBOUW

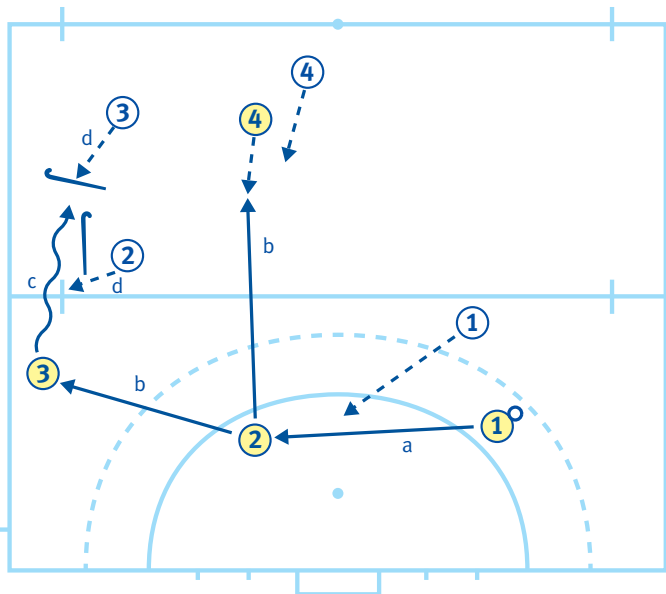
- **Opbouw door het centrum: loopwegen van middenvelders** (tekening 13)
 - Bied je als middenvelder (2) naar de bal aan en loop, als de bal niet wordt aangespeeld, naar de andere kant weg (principe van V-lopen). Loop door (c) in de diepte om eventueel als derde speler de bal mee te krijgen.
 - Daarmee creëer je ruimte voor een medespeler als je tegenstander mandekking speelt. Kom zo laat mogelijk in deze ruimte, houdt zoveel mogelijk diepte.
 - Draai de bal naar de sterke kant weg als je hem wel krijgt (b). Blijf doorbewegen over de backhand van de tegenstander zonder een duel aan te gaan, d.w.z. blijf buiten zijn fysieke ruimte en scherm de bal met je lichaam af.
- **Hanteren van de lange bal (uitverdedigen door het centrum) en de hoge bal**
 - Als een middenvelder ruimte heeft gemaakt (door een tegenstander mee te nemen), dan kun je rechtstreeks op een spits (4) uitverdedigen, die zich naar de bal toe aanbiedt. Deze spits moet zich in de passlijn aanbieden.
 - Deze spits houdt de bal vast, dus neem gesloten aan en maak het breed zodat een middenvelder kan aansluiten of zich zelfs in de diepte kan aanbieden (principe van linie-over-linie).
 - Bij druk op een spelhervatting is de hoge bal (verticaal en diagonaal) een oplossing, vooral aan de zijkanten van het veld op de eigen helft.



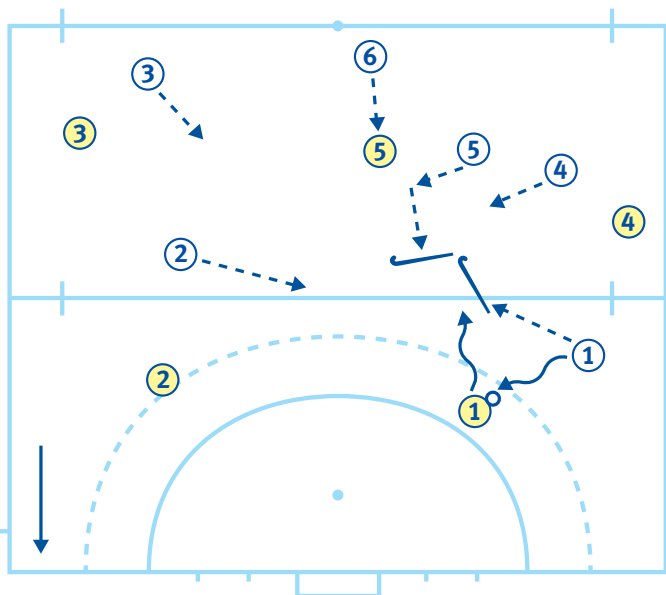
Periode 3: tweede helft seizoen

THEMA 10: AANVAL EN SCOREN

- **Opbouw tegen een half-court press** (*tekening 14*)
 - Half-court press geeft veel ruimte voor een fast break, die bij voorkeur vanuit de as wordt gespeeld.
 - Bouw daarom op via de flanken. Daar ligt meer ruimte.
 - Bijvoorbeeld door middenvelders aan de buitenkant te laten starten en naar de kop van de cirkel van de tegenpartij te laten versnellen, bij voorkeur met een pass.



tekening 15



tekening 16

Periode 3: tweede helft seizoen

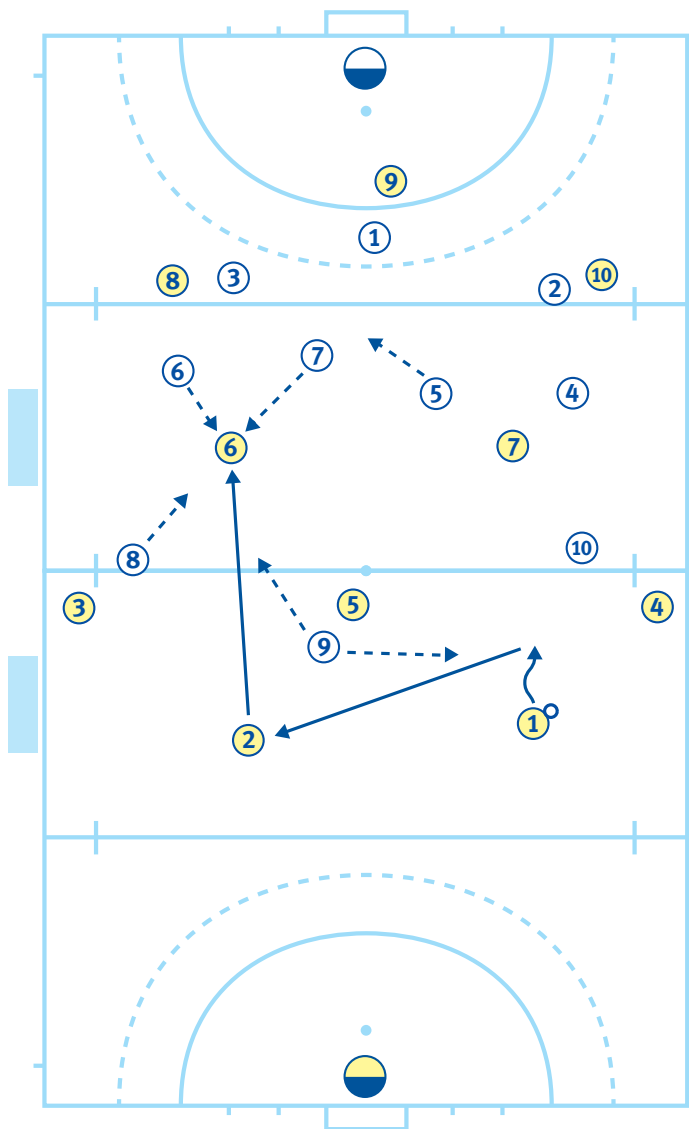
THEMA 11: VERDEDIGEN

• **Running press** (tekening 15)

- Laat het rondspelen van de bal door de tegenstander naar de linksachter toe. Laat de minst goede opbouwspeler in de as de bal aannemen en zet de pass naar de beste speler vervolgens dicht.
- Geef zó druk op de linksachter, zodat hij moet opbouwen langs de zijlijn. Positioneer de rechtsmidde aan de zijlijn. Dwing de linksachter te lopen met de bal en speel een dubbel.
- Speel, wanneer de linksachter van de tegenpartij de bal heeft, aan die kant van het veld op de interceptie en schuif de spelers aan de helpkant door naar de as. De vrije verdediger is ingeschoven voor rugdekking op het middenveld.
- Wanneer een centrale opbouwspeler een middenvelder aanspeelt, laat deze aannemen en geef druk in zijn rug. Laat hem niet 'opendraaien'.

• **Full-court press** (tekening 16)

- Houdt bij balverlies druk op de bal, d.w.z. steek je stick uit in de richting van de bal. Kom in de fysieke ruimte van de tegenstander, schouder tegen schouder, zodat de tegenstander geen pass kan spelen.
- Wanneer er druk op de bal is, moeten alle spelers aan de balkant op de interceptie spelen. Probeer te komen tot een dubbel.
- De spelers aan de helpkant moeten weer naar de as schuiven. En volgens het principe van de platte driehoek spelverplaatsingen voorkomen.

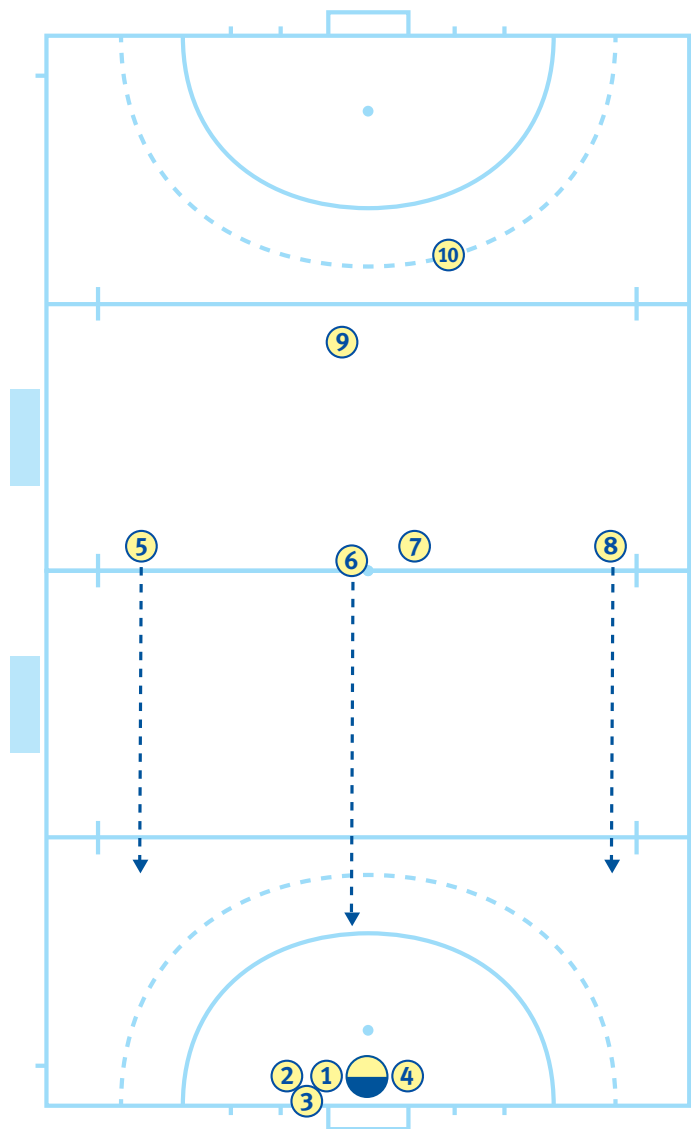


tekening 17
Wit-7 is de vrije verdediger

Periode 3: tweede helft seizoen

THEMA 11: VERDEDIGEN

- **Half-court press** (tekening 17)
 - De vrije verdediger schuift in op het middenveld. In de achterste linie speel je zone- of mandekking.
 - Laat de opbouwspelers niet opkomen (zet druk met de centrumspits), maar laat wel een vleugelmiddenvelder inspelen. Zet hier met meerdere spelers druk op om vanuit het centrum een fast break te spelen.
- **Verdedigen van de hoge bal**
 - Kom als verdediger onder de hoge bal.
 - Speel geen volle druk op een hoge bal, maar neem meer afstand, zodat de tegenstander d.m.v. een self-pass gaat lopen met de bal.
- **Controleren van een snelle tegenaanval (counter control)**
 - Positioneer de vrije (ingeschoven) verdediger in de opbouw tussen de bal en (eigen) doel, zodat hij bij balverlies de directe weg naar het doel kan verdedigen.
 - Maak de afspraak dat bij een aanval over de zijkant de middenvelder van de helpkant achter de bal blijft.
 - Zorg in de opbouw altijd voor bezetting van de guard positie. Houdt bij balverlies druk op de bal en probeer met de guard direct een dubbel te spelen.

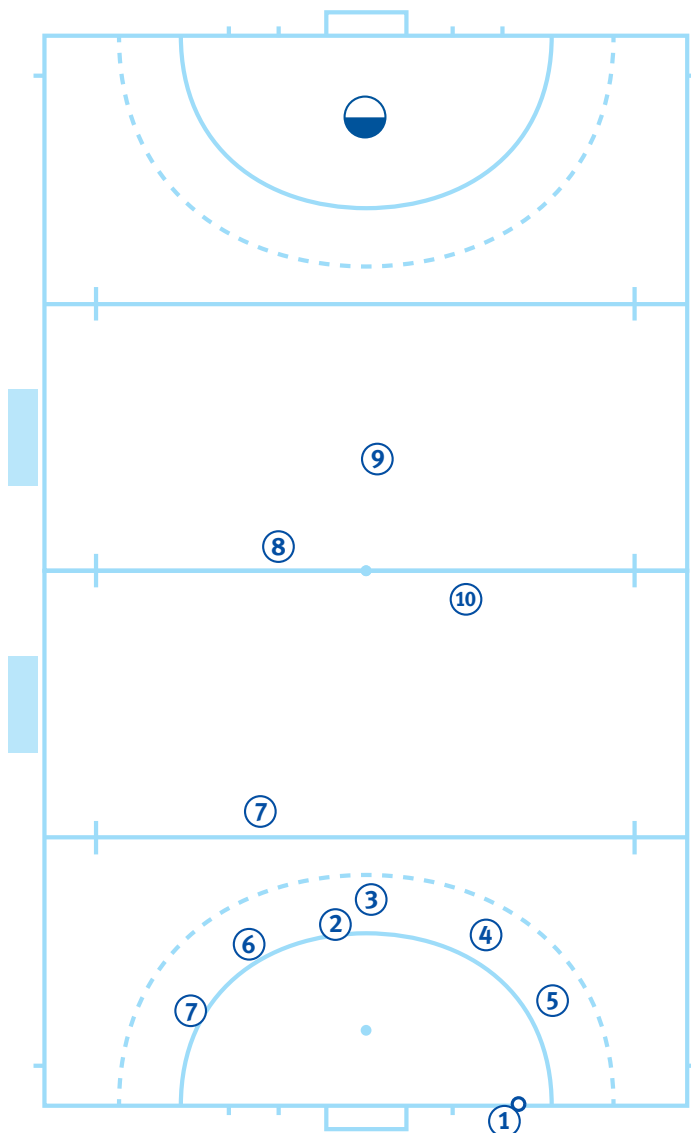


tekening 18

Periode 3: tweede helft seizoen

THEMA 12: STRAFCORNER EN VRIJE SLAG IN HET 23 METERGEBIED

- **Strafcornet verdedigend: inrichting van de fast break** (*tekening 18*)
 - Twee spelers lopen langs de zijkant terug, om via de buitenkant de bal uit te verdedigen. Eén speler helpt met druk geven op de bal op de kop van de cirkel, één speler blijft centraal op het veld of zet vanuit de as de tegenaanval op.



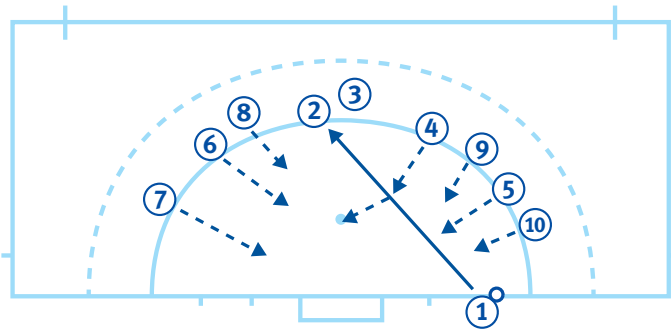
tekening 19

Wit-7 staat aan de rand van de cirkel of geeft dekking achter wit-2

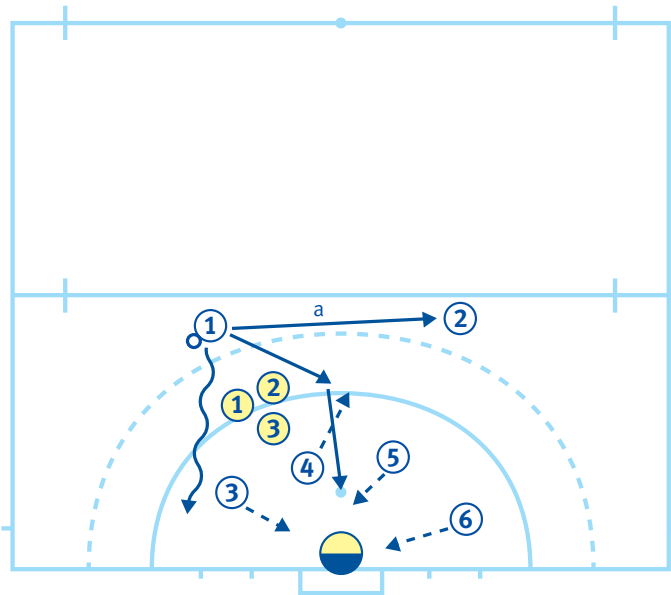
Periode 3: tweede helft seizoen

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

- **Strafcornet aanvallend: inrichting van de verdediging** (*tekening 19*)
 - Houdt drie spelers achter in een V-formatie, of houdt vier spelers achter om meer counter control te hebben of om een doorgeschoten bal op te vangen.



tekening 20



tekening 21

3 opties: pass van wit-1 naar wit-2; pass van wit-1 naar wit-4 die terug loopt naar kop cirkel; wit-1 start zelf een dribbel

Periode 3: tweede helft seizoen

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

- Positioneer alle spelers aan de rand van de cirkel bij een aanvallende strafcorner na de officiële speeltijd (*tekening 20*).
- **Vrije slag in het aanvallende 23-metergebied** (*tekening 21*)
 - Laat de beste dribbelaar de vrije slag nemen door over de backhandkant van de verdediger(s) de cirkel in te dribbelen.
 - Speel een spelverplaatsing (a).
 - Of kaats de bal via een zich aanbiedende speler (4) de cirkel in en loop met drie spelers de doelmond in.
 - 3 opties:
 - pass van wit-1 naar wit-2
 - pass van wit-1 naar wit-4 die terugloopt naar de kop van de cirkel
 - wit-1 start zelf een dribbel

4.4 Keeper

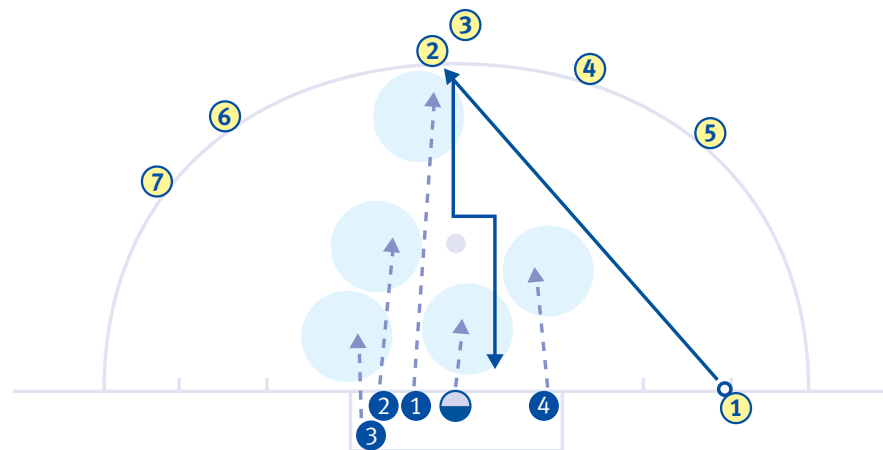
Aanwijzingen voor de A/B-keeper

- Naarmate de de technische vaardigheden beter beheerst worden, krijg je meer 'ruimte' om de verdediging beter te coachen.
- Geef tijdig met korte, heldere, positieve commando's aan wat jouw verdedigers moeten doen ('Maarten, pas naar links'; 'Els, forehand dicht').
- Blijf geconcentreerd. Richt je op jouw taak, op datgene wat jij op basis van jouw kwaliteiten moet kunnen doen.
- Bij de strafcornerverdediging bepaal jij steeds op welke manier er wordt verdedigd.
- Jouw positiespel ten opzichte van de bal zorgt ervoor dat de korte hoek altijd dicht is en dat je veel kans hebt op een doelpoging in de lange hoek.
- Bij een rebound ben jij de eerste in de ruimte tot aan de strafbalstip om de bal te verwerken.
- In het directe 1-tegen-1 duel met een tegenstander. Blijf zo lang mogelijk staan en beweeg mee.
- Welke keuze je ook maakt, maak de actie met volle overtuiging.
- Houdt altijd voor ogen dat elke bal houdbaar en haalbaar is.
- Het is effectiever om langer te wachten en naar voren uit te lopen, dan heel snel uit te lopen en vervolgens achteruit te moeten lopen.
- Ga ervan uit dat er altijd onhoudbare schoten zijn. Toch blijf je keepen met het volste vertrouwen in je eigen kwaliteiten.

4.5 Strafcornier

Verdedigend

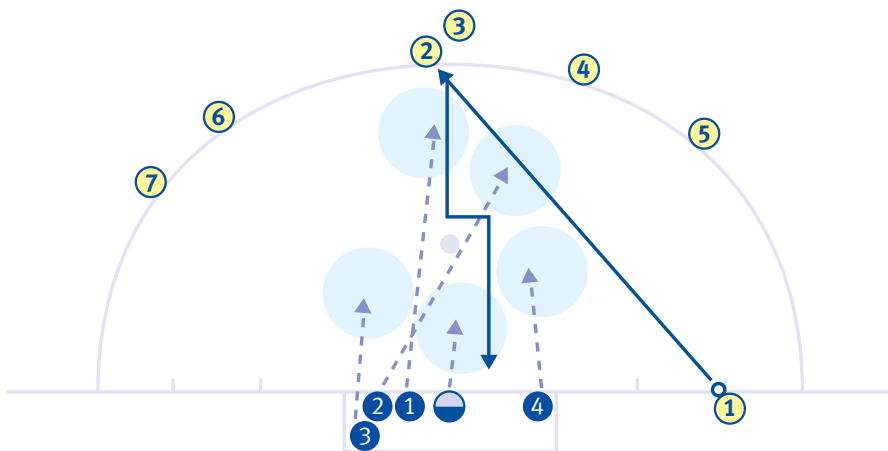
SYSTEEM 1 – start 3-1 / eindigen 3-1 (vanuit de verdediging gezien)



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

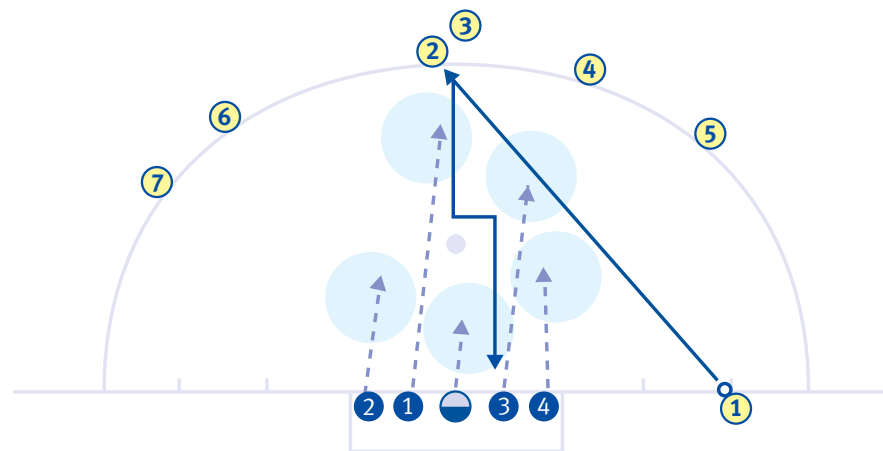
Voordeel van dit systeem: drie verdedigers op de forehand van de verdediging.

SYSTEEM 2 – 3-1 / 2-2 (vanuit de verdediging gezien)



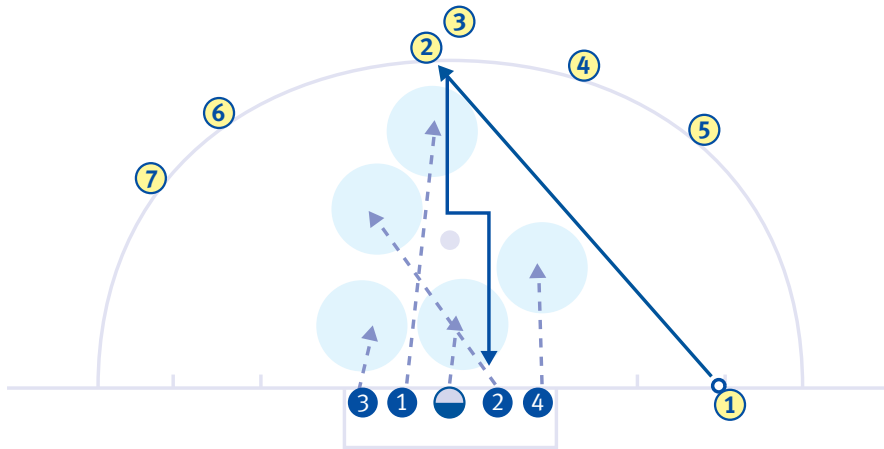
- De keeper loopt 2-3 passen uit.
- Blauw-1 (1^e uitloper) loopt vol door om het directe schot/sleep te blokken.
- Blauw-2 loopt naar rechts (voor de keeper langs) en zet geel-4 onder druk bij een afschuif naar geel-4. Bij een direct schot draait hij meteen om en verwerkt een eventuele lange rebound in zijn zone.
- Blauw-3 komt 3-4 meter uit en dekt de linkerkant van de keeper af.
- Blauw-4 loopt 4-5 meter uit en vangt geel-5 op als die in zijn zone wil tippen. Bij een direct schot draait hij meteen om en verwerkt een eventuele rebound in zijn zone.
- Als geel-6 inloopt voor een tip-in dan vangt blauw-3 hem op in de zone links van de strafbalstip.
- Als geel-5 inloopt voor een tip-in in de ruimte achter blauw-2, dan probeert blauw-4 de pass van geel-3 naar geel-5 te blokken.
- Als geel-7 inloopt voor een tip-in dan vangt blauw-3 hem op in de zone voor de doellijn/naast de keeper.

SYSTEEM 3 – start 2-2 / eindigen 2-2 (vanuit de verdediging gezien)



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

Voordeel van dit systeem: het verdedigt beter alle combinatiemogelijkheden van de tegenstander.

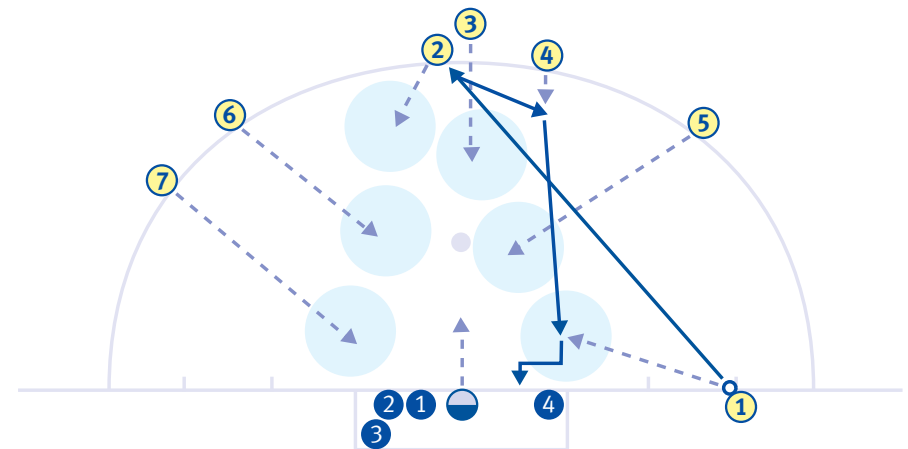


- De keeper loopt 2-3 passen uit.
- Blauw-1 (1e uitloper) loopt vol of ingehouden door om het directe schot/sleep te blokken; blauw-1 houdt de stick in de rechterhand vast, iets onder het einde van de steel.
- Blauw-2 loopt uit naar links voor de keeper langs. Bij een direct schot draait hij meteen om en verwerkt een lange rebound (8 à 10 meter) in zijn zone.
- Blauw-4 loopt 4 à 5 meter uit (kan variëren in hoe ver hij uitloopt) en verwerkt de halflange rebound (5 à 8 meter) van de keeper. Hij geeft druk op de afschuif op geel-4.
- Blauw-3 loopt 3 à 4 meter uit en dekt de linkerkant van de keeper af. Bij een direct schot draait hij meteen om en verwerkt een evt. korte rebound (2 à 5 meter) in zijn zone.
- Als geel-6 inloopt voor een tip-in dan vangt blauw-2 hem op in de zone links van de strafbalstip.
- Als geel-4 inloopt voor een tip-in dan vangt blauw-4 hem op in de zone rechts van de strafbalstip.
- Als geel-5 inloopt voor een tip-in dan vangt blauw-4 hem op in de zone rechts van de keeper.
- Als geel-7 inloopt voor een tip-in dan vangt blauw-3 hem op in de zone links van de keeper.

Aanvallend

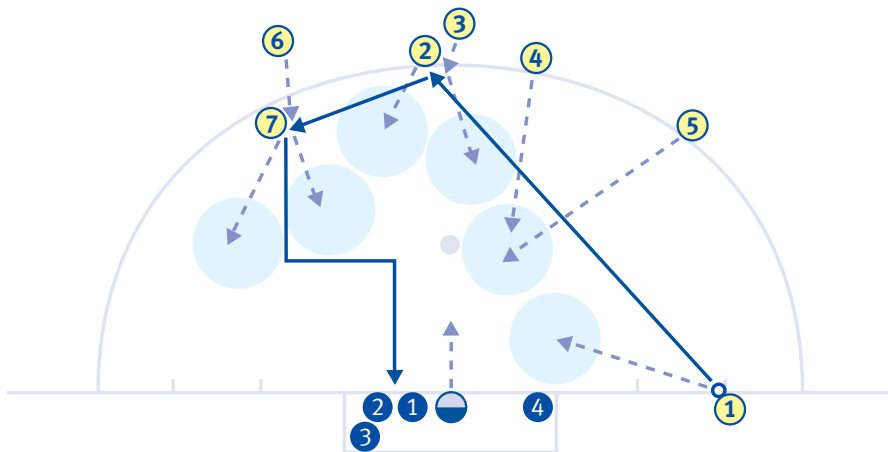
- 1 Aangeven met een flats of een sleeppush, stoppen met de forehand en indien voldoende tijd, een rechtstreeks schot op doel. Let op: de stopper moet een speler zijn met een goed en snel schot (eventueel short grip).
- 2 Uitspelen van het overtal: aangeven en stoppen zoals hierboven beschreven, maar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

1E VARIANT LINKS EN REBOUNDPOSITIES (vanuit de aanvallers gezien)



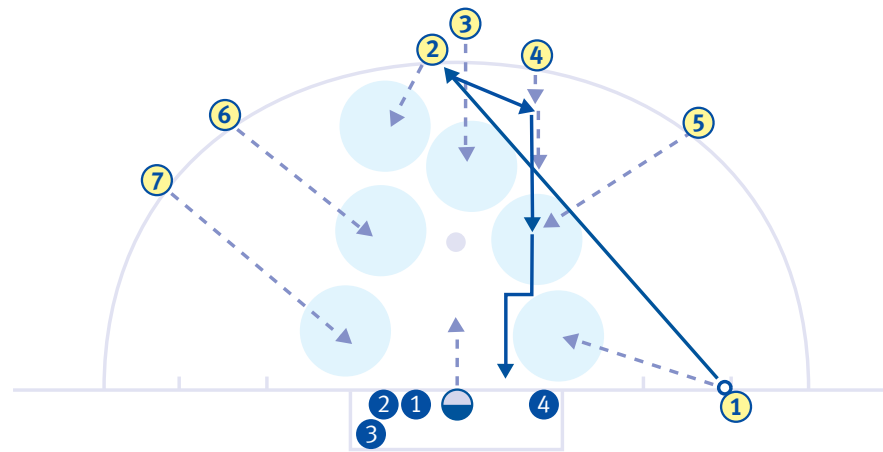
- Geel-1 geeft aan op geel-2 en loopt daarna direct door naar de reboundzone bij de linkerspaal. Tipt de pass van geel-4 met de backhand richting het doel.
- Geel-2 stopt de bal en speelt de bal naar geel-4. Geel-2 neemt de reboundzone van 2 à 3 meter binnen de cirkel voor zijn rekening.
- Geel-3 maakt een schijnslag en neemt de reboundzone van 3 à 4 meter binnen de cirkel voor zijn rekening.
- Geel-4 slaat de bal naar geel-1 en gaat direct zijn eigen bal achterna om de reboundzone links, ter hoogte van de strafbalstip, voor zijn rekening te nemen.
- Geel-5 loopt 8 à 9 meter in en neemt de reboundzone links van de strafbalstip voor zijn rekening.
- Geel-6 loopt 6 à 7 meter in en neemt de reboundzone rechts naast de strafbalstip voor zijn rekening.
- Geel-7 loopt 10 à 12 meter in en neemt de reboundzone bij de rechterpaal voor zijn rekening.

1E VARIANT RECHTS EN REBOUNDPOSITIES (vanuit de aanvallers gezien)



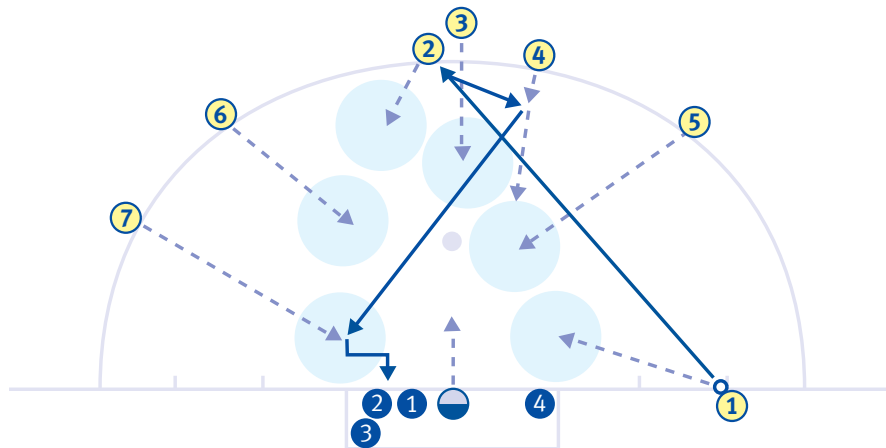
- Geel-1 geeft aan op geel-2 en loopt daarna direct door naar de reboundzone bij de linkerpaal.
- Geel-2 stopt de bal voor geel-3. Geel-2 neemt de reboundzone van 2 à 3 meter binnen de cirkel voor zijn rekening.
- Geel-3 pusht de bal naar geel-7 en neemt de reboundzone van 3 à 4 meter binnen de cirkel voor zijn rekening.
- Geel-4 loopt 6 à 8 meter in en neemt de reboundzone ter hoogte van de strafbalstip voor zijn rekening.
- Geel-5 loopt 8 à 10 meter in en neemt de reboundzone links van de strafbalstip voor zijn rekening.
- Geel-7 stopt de bal met de forehand en neemt de reboundzone rechts naast de strafbalstip voor zijn rekening.
- Geel-6 loopt in en slaat de door geel-7 stilgelegde bal op het doel en loopt direct zijn eigen schot achterna.

2E VARIANT LINKS EN REBOUNDPOSITIES (vanuit de aanvallers gezien)



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

2E VARIANT RECHTS EN REBOUNDPOSITIES (vanuit de aanvallers gezien)



- Geel-1 geeft aan op geel-2 en loopt daarna direct door naar de reboundzone bij de linkerpaal.
- Geel-2 stopt de bal en pusht de bal naar geel-4. Geel-2 neemt de reboundzone op 2 à 3 meter in de cirkel voor zijn rekening.
- Geel-3 maakt een schijnslag en neemt de reboundzone van 3 à 4 meter binnen de cirkel voor zijn rekening.
- Geel-4 neemt de bal aan en slaat/flatst de bal op de inlopende geel-7. Geel-4 loopt 6 à 8 meter de cirkel in na de pass op geel-7 en neemt de reboundzone links van de strafbalstip voor zijn rekening.
- Geel-5 loopt 8 à 9 meter in en neemt de reboundzone links van de strafbalstip voor zijn rekening.
- Geel-6 loopt 7 à 8 meter in en neemt de reboundzone rechts van de strafbalstip voor zijn rekening.
- Geel-7 loopt 10 à 12 meter in en tipt de pass van geel-4 richting het doel.

Aangeven

De strafcorner kan van twee kanten worden aangegeven:

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

5 Mentale vaardigheden

5.1 Groepsdynamica of groepsprocessen en situationeel leiderschap

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



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

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

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

- Discussie, meningsverschillen, conflicten en machtsstrijd.
- Frustratie over doelen, onderlinge verhoudingen en werkwijze.

- Zoeken naar diverse opties en (creatieve) oplossingen.
- Waardering ontwikkelen voor onderlinge verschillen en uiteenlopende kwaliteiten van leden van de groep.

Fase 3: norming, besluitvormende fase, gekenmerkt door:

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

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

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

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

- Het vertrek van een deel van de spelers.

5.2 Situationeel leiderschap van de coach

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

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

Ieder van de vijf genoemde fasen in het groepsproces vereist een andere leiderschapstijl:

Fase 1 = Forming

Leiden of instrueren, veel sturing (taken verdelen, gedetailleerde instructie en controle op de uitvoering), weinig ondersteuning; deze leiderschapstijl kenmerkt zich door éénrichting communicatie en heeft als valkuil dat de leider als autoritair wordt ervaren.

Fase 2 = Storming

Begeleiden of overleggen, veel sturing en veel ondersteuning (in overleg met de spelers worden taken en rollen besproken, maar uiteindelijk door de coach vastgesteld); deze leiderschapstijl kenmerkt zich door tweerichting communicatie, vragen en luisteren, maar ook instrueren en heeft als valkuil dat de coach manipulatief wordt (wel vraagt naar inbreng, maar er vervolgens niets mee doet).

Fase 3 = Norming

Ondersteunen of stimuleren, weinig sturing en veel ondersteuning (coach en spelers beslissen samen, waarbij de coach vooral aandacht besteedt aan de relaties tussen spelers onderling en spelers en coach door het geven van erkenning) en heeft als valkuil dat de coach de spelers gaat betuttelen.

Fase 4 = Performing

Delegeren of overlaten, weinig sturing en weinig ondersteuning (spelers zijn goed in staat zelfstandig te functioneren, zowel in het uitvoeren van hun taken als in onderlinge relaties) en heeft als valkuil een niet-effectieve laissez-faire leiderschapstijl.

5.3 Mentale voorkeuren: een inleiding

Waarom vindt de ene speler een bepaald soort training leuk en de ander niet? Waarom houdt de een zich aan de vooraf besproken tactiek en doet de ander al snel zijn of haar eigen ding? En waarom kunnen spelers (en begeleiding) zich soms zo ergeren aan elkaar?

Het antwoord op deze vragen is voor een belangrijk deel te vinden in de zogenoemde 'mentale voorkeuren'. In de beginjaren van de 20e eeuw toonde de Zwitserse psycholoog Carl Gustav Jung aan dat mensen sterk kunnen verschillen in motivatie-aspecten en de wijze waarop men zich gedroeg in de omgang met hun omgeving. In de jaren '60 is de Jung Typologie doorontwikkeld en zijn er valide methoden vastgesteld om deze voorkeuren zichtbaar te maken. De belangrijkste ontwikkelaar, Isabel Myers-Briggs, stelde een vragenlijst samen die in het bedrijfsleven nog steeds veel gebruikt wordt, de Myers Briggs Personality Type Indicator.

Inmiddels is de theorie zodanig verfijnd dat de mentale voorkeuren van kinderen vanaf 8 jaar geïndiceerd kunnen worden. Met kennis over de voorkeuren kan de training en coaching specifiek worden aangepast aan individuen of groepen binnen het team. Onlangs is er i.s.m. de Universiteit van Nijmegen een valide vragenlijst

ontwikkeld, die differentieert naar leeftijd en leerniveau, hetgeen het mogelijk maakt om naast volwassenen ook jeugd te testen op hun voorkeuren.

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

- 1 Wedstrijdmotivatie (Extraversion-Introversion)
- 2 Spelinzicht (Intuition-Sensing)
- 3 Spelstijl (Thinking-Feeling)
- 4 Wedstrijdoriëntatie (Judging-Perceiving)

1 Wedstrijdmotivatie

De wijze waarop een speler tot nieuwe ideeën komt en energie opwekt voor een training of wedstrijd heeft een direct verband met wedstrijdmotivatie. De JTI maakt een onderscheid tussen spelers die energie krijgen van het tussen de mensen zijn en de drukte van bijvoorbeeld de tegenstander, het publiek en spelers die energie krijgen door 'in zichzelf te keren' (de eigen opgebouwde hockeyervaring).

E: Energie door gezelschap en drukte

I: Energie door alleen zijn en in de eigen gedachtewereld te evalueren

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

2 Spelinzicht

Spelers met een voorkeur voor Intuition (N) zijn gericht op de toekomst en op mogelijkheden. In hun benadering zijn zij bezig met wat er zou kunnen gebeuren. Zij investeren graag in verandering en zijn goed in het doorzien van verbanden en patronen (anticiperen op het vervolg van hun acties). Spelers die een Sensing-voorkeur (S) hebben, zijn gericht op het 'nu' en richten zich bij voorkeur op de feitelijke oplossing (richten zich in hun acties op wat nu noodzakelijk is).

N: Creatief instinctief

S: Praktisch functioneel

Coachtip: Geef Sensing-georiënteerde spelers exact aan wat er fout ging en maak concrete oefeningen waarin zij dat kunnen verbeteren (op de training). Intuition-georiën-

teerde spelers zijn gebaat bij wedstrijdvormen waarin zij zelf kunnen ontdekken waar de sterke en zwakke kanten van het spelsysteem liggen.

3 Spelstijl

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

T: Analytisch en rationeel

F: Gericht op harmonie en samenwerking

Coachtip: De T-speler is gevoelig voor competentie en minder voor de sociale kant. Bespreek met hem de (rationele) norm en waardeer zijn kritische en logische inbreng. De F-speler is gevoelig voor harmonie, benader hem met empathie. Aggressie binnen het team werkt bij de 'F' averechts.

4 Wedstrijdoriëntatie

Op het gebied van oriëntatie op de wedstrijd is er verschil tussen structuur-liefhebbers en impulsief-ingestelde spelers. Spelers met Judging-voorkeur (J) willen controle. Zij willen tot in de puntjes weten wat het plan is, hoe de looplijnen zijn en wie welke taak tot een goed einde moet brengen (genieten van teamstructuur en teamafspraken). Daar tegenover staan de impulsieve Perceivers (P). P-spelers gaan losjes om met hun taken (genieten van hun eigen vindingrijkheid). Zij zien de grote lijnen en beslissen graag op het laatste moment. Judges zijn in hun controle-behoefte afhankelijk van anderen en kunnen in de hitte van de strijd weinig met de losse aanpak van Perceivers. Andersom snappen Perceivers vaak niet waarom de Judges alles zo graag van tevoren willen regelen. De mooiste mogelijkheden dienen zich immers onverwachts aan!

J: Structuur

P: Globaal

Coachtip: De J-speler vindt het prettig om gestructureerd te trainen. Geef duidelijke oefeningen waarin controle van techniek of tactiek centraal staat. Let op: de J-speler heeft de strekking van de opdrachten van de trainer/coach niet altijd even goed door-dacht en heeft de neiging (te) snel conclusies te trekken. De P-speler is spontaan en impulsief en doet niet graag standaard-dingen. Leer hem te kiezen voor rendement, maar beloon wel zijn impulsieve aard.

Dynamiek

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

In de praktijk

De eigenschappen zoals hierboven omschreven zijn bij iedereen in meer of mindere mate aanwezig. Echter, er is hoe dan ook een lichte voorkeur voor het ene of het andere uiterste. Neem daarbij in acht dat de ene voorkeur niet beter is dan de andere, maar dat het aangeeft waar de kracht ligt van de speler in kwestie. Uiteraard heb je als trainer/coach ook een voorkeur; het is de kunst om jezelf te blijven, maar open te staan voor andere voorkeuren en daar zo goed mogelijk mee om te gaan. Alleen dan kunnen alle spelers binnen je team echt tot bloei komen.

5.4 Mentale vaardigheden van de speler

De ideale speler is de speler die de wil om te winnen combineert met de wil om te leren, te verbeteren. Of beter geformuleerd, die inziet dat winnen alleen bereikt wordt en steeds bereikt wordt door zich te ontwikkelen. De speler heeft i.s.m. met zijn trainer/coach invloed op het leerproces, maar niet op het eindresultaat van de wedstrijd.

Dit leren vindt in de praktijk plaats volgens het ‘trial and error’-principe: uitproberen, fouten maken en d.m.v. evaluatie en reflectie verbeterde oplossingen zoeken. Fouten maken is dus een voorwaarde om te ontwikkelen. En dit ontwikkelen is een proces zonder einde.

Het uitgangspunt is om samen met de trainer/coach een evenwichtig zelfbeeld van de speler te formuleren. Deze doelen dienen smart te zijn: **specifiek**, **meetbaar**, **acceptabel**, **realistisch** en **tijdgebonden**. Ze vormen de uitdaging voor de speler, d.w.z. de speler neemt verantwoordelijkheid voor zijn eigen leerproces.

In de praktijk komt dit neer op de volgende mentale eigenschappen:

- Toewijding en hard werken
- Doorzettingsvermogen en omgaan met tegenslagen
- Positieve grondhouding en (zelf)vertrouwen
- Accepteren van fouten (als voorwaarde om te leren)
- Concentratie (focus)
- Relativeren en humor

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

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

- Het (wedstrijd) resultaat voorop stellen i.p.v. focus op taken
- Verwachtingen koesteren i.p.v. doelen stellen
- Absolute controle over het proces willen hebben
- Onvoldoende voorbereiding
- Negatieve ervaring in het (recente) verleden
- De idee dat de toekomst afhangt van succes/winst
- Afhankelijkheid van buitenwereld, die de speler beoordeelt op zijn succes

5.5 Leeftijdskennmerken

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

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

In de puberteit ontwikkelt zich een belangrijk deel van de bewustwording, waaronder het overzien van oorzaak – gevolg en het gevoel voor verantwoordelijkheid. De persoonlijkheid wordt gevormd door verandering van en in de hersenen ontwikkelen de verschillende hersengebieden zich niet in hetzelfde tempo. Het beloningscentrum reageert sterk op prikkels, maar wordt nog onvoldoende afgeremd door het hersen-

gebied dat daarvoor verantwoordelijk is. Deze laatste ontwikkelt zich later en werkt aanvankelijk nog niet efficiënt samen met het beloningsgebied. Daardoor heeft de puber behoefte aan spanning, 'kicks', maar hij kan de risico's van spanning nog niet goed overzien. Bovendien voelt hij zich vaak onzeker over zichzelf wat tot frustratie leidt. Hierdoor ontstaan conflicten met gezaghebbers als ouders en coaches. Mede daarom hebben pubers behoefte aan een combinatie van erkenning en serieus genomen worden, maar ook van het stellen van grenzen.

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

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

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

6 Sportgezondheid en blessures

Vooraf

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

Handelen bij blessures

- Schaafwond: afspoelen met stromend water.
- Bloedende wond (bijvoorbeeld wenkbrauw of kin): even laten bloeden (desinfecteert), dichtknijpen met vingers (door de speler zelf met schone doek) en vervoegen bij medicus (mogelijk plakken of hechten).
LET OP: bij een heftig bloedende wond paniek vermijden, door spelers te verwijderen en rustig op te treden.
- Blaren: twee pleisters over elkaar (eerste gat ter grootte van blaas met tweede afplakken).
- Tand eruit: onder tong of in melk bewaren en direct bij tandarts vervoegen.
- Kneuzing, verstuiking of zwelling: koelen met ijs (droge doek tussen letsel en ijs) en in geval van twijfel medicus raadplegen.
- Bloedneus: licht voorover gebogen zitten (schrijfhouding) en met vingers enkele minuten neus dichtknijpen.
- Flauwvallen, hersenschudding, breuk en **ieder twijfelgeval**: raadpleeg direct een medicus! Bij twijfel over een breuk, laat een foto maken in het ziekenhuis.

7 Sportiviteit & Respect

7.1 Gedragsregels van trainers/coaches in de sport

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

Trainers/coaches zullen de integriteit van de sporters waarborgen.

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

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

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

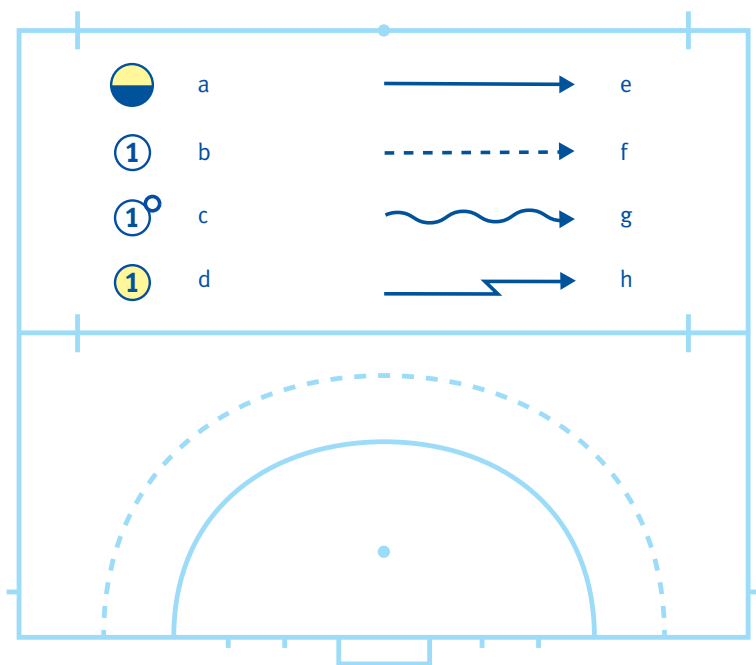
Trainers/coaches zullen de standaard van hun vak hoog houden.

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

7.2 Gedragsregels van ouders in de sport

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

8 Legenda



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

Bijlage 1 Begrippenlijst

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

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

Bijlage 2 Literatuur/websites

Literatuur

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

Websites

www.actiontype.nl

www.knhb.nl/trainings@ssistent

