



**HCAS**

# MANAGER & COACHMAP

**JONGSTE JEUGD**

K'JK GOED. JE VOETEN WIJZEN ZO NAAR VOREN, JE RECHTER HAND ZIT ONDER JE LINKER HAND ZIT ONDER. ZORG ERVOOR DAT JE IN DE SI... JE GEWI... PLAATST VAN ACHTER... JEER GOF... DENKT I... HADRIJ... KN'JP IN J... EN DA... AG J... EST... JE STICK EI... TJE LOS... IN B... O... R... HAND WAN... DRAAIT JE... SIK... DAT... MAKKEL'JK... APPEN J... T?

-WOUT-  
JUNI 2018



## VOORWOORD

Beste coach/manager,

Hierbij tref je de HCAS coachmap Jongste Jeugd. Een coach van een (Jongste Jeugd) team heeft een uitdagende, leuke maar niet altijd gemakkelijke taak. Er is over het algemeen geen absolute waarheid in de wereld van de sportbegeleiding; *vele wegen leiden naar Rome*. Respect uitdragen voor de ander en het stimuleren van de spelbeleving zijn echter fundamentele eigenschappen voor een goede coach.

Deze map is een eerste aanzet om je te helpen bij je taak als coach. We vinden het super dat jij onze Jongste Jeugd wil begeleiden bij de beoefening van hun sport. We hopen dat je er veel plezier aan beleeft en dat je dat plezier kunt overbrengen op je spelers en speelsters.

Als manager heb je de taak om de coach te ondersteunen in diverse randzaken, zodat de coach zich kan richten op de spelers en de wedstrijd. Dit is een functie binnen het team welke erg op prijs wordt gesteld, omdat alles rondom het team daarmee soepel verloopt.

Als je verbeteringen of suggesties hebt, dan willen wij dat graag weten. Indien je meer wilt weten over inhoud of achtergronden van het coachvak dan kun je met een van ons contact opnemen.

Wij wensen je heel veel succes met je team.



Met sportieve groet,  
Jongste Jeugd Commissie HCAS  
Danielle Maas en Nicole van Dongen

## **EEN GOEDE COACH KENMERKT ZICH DOOR**

- 1. Enthousiasme**
- 2. Humor**
- 3. Relativeringsvermogen**
- 4. Flexibiliteit**
- 5. Een luisterend oor**



## **VIJF BELANGRIJKE UITGANGSPUNTEN**

- 1. Spelplezier staat bovenaan!**
  - 2. Spelplezier ontstaat door (zelf)vertrouwen.**
  - 3. Spelers krijgen vertrouwen door dingen uit te proberen en te ervaren.**
  - 4. Spelers moeten fouten (durven) maken.**
  - 5. Alleen dan kunnen zij leren en zich verbeteren.**
-

## FUNCTIE COACH ALGEMEEN

De coach is verantwoordelijk voor het team. Hij/zij organiseert de communicatie binnen het team en is verantwoordelijk voor het “reilen en zeilen” rondom de wedstrijden zoals opstelling, tactiek, wisselschema reservespelers, wedstrijdformulier, contacten naar tegenstanders, spelbegeleiders, etc. De handelingen en gedragingen van de coach zijn in hoge mate bepalend voor de sfeer, de speelwijze en het plezier dat de kinderen hebben.

De coach is het hoofd van het begeleidingsteam en als zodanig verantwoordelijk voor het in de gaten houden en managen van het groepsproces; hij/zij overlegt waarnodig met spelers, ouders, trainers en de jongste jeugd commissie.

## TAKEN VAN DE COACH EN MANAGER JONGSTE JEUGD

### Algemeen

#### Coach

- Coach zorgt voor een goede communicatie met ouders en Jongste Jeugd Commissie en maakt afspraken. Onder andere wat betreft: • Verzamelen. • Afzeggen voor training en/of wedstrijd • De rol van de keeper . • Bescherming: scheenbeschermers, bitjes en handschoentjes. • Uitrusting: stick, kleding en schoeisel. • Sieraden en haardracht.
- Coach kan eventuele oefenwedstrijden plannen (alleen i.o. met de JJ coördinator)
- Coach bespreekt zaken waarnodig met de technisch coördinator JJ en de Jongste Jeugd Commissie en legt tegenover hen ook verantwoording af.
- Coach is verantwoordelijk voor de shirts, keepersmaterialen en e.v.t. maskers.
- Invullen van het digitaal wedstrijdformulier na de wedstrijd (Lisa-app)

#### Manager

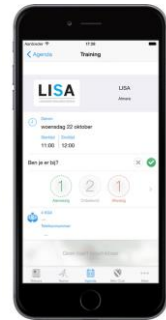
- De manager maakt en publiceert het vervoers- was- en fruitschema voor de wedstrijden. (In de Lisa app invoeren, zodat het voor het gehele team zichtbaar is)
- De manager maakt ook een roulatieschema voor de keeper. Dit is alleen voor 6- en 8-tallen. Er is geen vaste keeper bij de Jongste Jeugd competitie.
- Manager zorgt dat alle communicatie die vanuit de Jongste Jeugd comm. komt en betrekking heeft op het team wordt doorgezet, zodat het team/ouders op de hoogte zijn.
- Bijzondere activiteiten naast het hockey, zoals bijv. evenementen van 't Hacje communiceren naar de ouders.



## DE WEEK VAN DE WEDSTRIJD

De coach maakt de opstelling en het wisselschema als er reserves zijn. Als het nodig is, in overleg met coaches van andere teams, invallers regelen. Wanneer coaches er na onderling overleg niet uitkomen wordt de Jongste Jeugdcommissie ingeschakeld. Geen spelers laten meespelen die niet gerechtigd zijn om te spelen! Dat betekent ook dat jij geen spelers uit hogere teams (hogere categorie) mag laten meespelen.

Manager: Rij-fruit- en vervoersschema checken. Opletten of er in een (uit)shirt (wit shirt) gespeeld moet worden. Evt. een reminder van het schema sturen in de team-app voor de eerst volgende wedstrijd. De speler die de zaterdag moet keepen heeft op de woensdag voor de wedstrijd een keeperstraining met de andere spelers van de andere teams die dan ook moeten keepen. Deze training loopt gelijk met de 'gewone' training.



## WEDSTRIJDDAG

- Iedereen op tijd aanwezig (30 min. voor de wedstrijd).
  - Je aanmelden bij de club (ontvangstbalie), zowel bij een uit- en een thuiswedstrijd.
  - Zie toe op juist HCAS tenue en goede veilige outfit. (hockeyschoenen, scheenbeschermers, bitje). Een bitje is verplicht. Zonder bitje mag er niet gespeeld worden!
  - Eventueel tas met waardevolle spullen beheren. Geen tassen/spullen in de kleedkamer laten liggen. Alles meenemen naar het veld.
  - Voorbespreking van de wedstrijd: Kort, concreet, eenduidig en gericht op hoofdzaken, geen discussie en vooral aangepast aan het niveau van het team: Opstelling, tactiek, strafcorner en dode momenten (wie neemt de vrije slagen, inslagen etc).
  - (Op het veld) Kennismaking tegenstander en eventueel spelbegeleiders. Eventueel afspraken met de coach van de tegenpartij.
  - Ballen aanwezig om in te spelen. Zorg dat de bidons gevuld zijn. EHBO materiaal dient op iedere club aanwezig te zijn.
  - Inlopen en inspelen volgens vaste afspraken (dynamisch, veel balcontacten, op de keeper scoren, strafcorners).
  - Checken velduitzetting wat door spelbegeleiders is gedaan.
  - Eventueel opdracht voor afzonderlijke spelers herhalen.
  - Motiveren en rust en vertrouwen uitstralen.
-

## TIJDENS DE WEDSTRIJD

### De vuistregels voor effectief coachen



#### 1. Instrueer spelers gestructureerd

Geef hierbij: • Twee teamaanwijzingen : één voor aanvallen en één voor verdedigen.

- Twee persoonlijke, concrete aanwijzingen: zeg nooit wat een speler niet moet doen, maar zeg wat hij wel moet doen!

**2. Coach vragenderwijs.** Herhaal de aanwijzingen en vraag spelers hiernaar (feedback). Dit bevordert het zelfstandig herkennen van situaties en keuzemogelijkheden.

Spelbegeleidende kreten (vragenderwijs)

*Aanvallend :*

- Wie moet de (vrije) bal nemen? • Waar moeten we de bal uitnemen? • Staat er iemand tussen jou en de bal? • Waar en wie kun je helpen? • Waar kun je de bal ontvangen en scoren? • Snel nemen, binnen drie tellen.

*Verdedigend:*

- Mag je zo dichtbij staan? • Hoe ver moet je van de (vrije) bal staan? • Wat kun je doen om te verdedigen? • Wie dek jij? • Aan welke kant moet je dekken? • Waar mag de bal eventueel nog naartoe?

*Technisch:*

- Heb je jouw stick goed vast? • Kun je voor je kijken? (Opkijken: kijk vóór je) • Waar is ruimte? Wie loopt vrij? • Heb je jouw stick op de grond? • Hoe geef je aan dat je de bal wilt hebben?

**3. Coach positief vóór, tijdens en na de wedstrijd.** Geef complimenten en leg de nadruk op de goede momenten en situaties. Onthoud je van commentaar op de tegenstander en steun de spelbegeleider. De spelbegeleiders zijn nog jeugdspelers die het heel spannend vinden om spelbegeleider te zijn en moeten het allemaal nog leren! Accepteer geen vervelende opmerkingen van (wissel)spelers, ouders of publiek.



**4. Coach van de bal af.** Dit wil zeggen dat je voornamelijk de spelers zonder bal coacht. Beperk aanwijzingen aan de spelers tot enkele korte en zeer concrete opmerkingen waarvan je zeker weet dat ze door de speler(s) begrepen worden.

**5. Opstelling/Wissels.** Wissel zo min mogelijk tijdens de wedstrijd met voor- en achterspelers. Dit is anders lastig voor de kinderen om positie te houden. Maak naast de (begin) opstelling ook een wisselschema. Geef alle spelers vrijwel evenveel speeltijd

## TIJDENS DE RUST

- Even uitblazen. Zoek een plekje waar geen afleiding is. Even in alle rust genieten van het fruit. (zie rij-was-fruit schema).
- Zorg dat je van iedereen alle aandacht hebt.
- Geef zeer concrete aanwijzingen gericht op het resultaat van de wedstrijd. Niet te veel en zorg dat de kinderen begrijpen wat je zegt.
- Uit geen negatieve kritiek en accepteer geen negatieve kritiek.
- Stimuleer het team (op een positieve manier)!



## NA DE WEDSTRIJD

- Handje geven en zorgen dat de spelers de tegenstander en scheidsrechters bedanken.
- Controle op juiste reactie op het resultaat.
- Allemaal samen iets drinken.
- Digitaal wedstrijdformulier invullen via Lisa –app (einduitslag i.o.m. de coach van de tegenstander). De uitslagen/standen worden niet openbaar gepubliceerd. Dit is alleen voor de herindeling van belang, om tot een betere poule-indeling bij te zwakke of te sterke tegenstanders te komen. Dus bij graag bij opmerkingen aangeven als er groots krachtverschil is. Ook verkeerd gedrag coaches/ouders kan hierop vermeld worden.
- Douchen (vanaf 6-tal).
- Erop toezien dat de shirts en de keeperstas (vanaf 6-tal) meegaan volgens schema



Onder tactiek wordt verstaan een zo efficiënt mogelijk spelgedrag. Je kunt onderscheid maken tussen individuele tactiek voor een speler op een bepaalde positie, groepstactiek voor een bepaalde groep spelers zoals de verdediging en teamtactiek. Bij het laatste gelden de afspraken voor het gehele team.

Het tactisch concept is het antwoord op de vraag hoeveel risico je wil of moet nemen met je team. Als je erg aanvallend speelt dan kun je veel goals maken maar je loopt ook risico dat je een goal tegen krijgt.

De tactiek is afhankelijk van:

- De doelstelling van het team.
- Stand op de ranglijst en de tegenstander
- De technische vaardigheden van het team
- Het verloop van de wedstrijd en het tijdstip in de wedstrijd
- Onderdeel van de tactiek is de basisopstelling

## VEEL GEBRUIKTE FORMATIES (BASISOPSTELLINGEN)

### 3-tallen F-jeugd

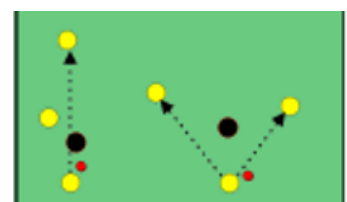
1-2 opstelling 1 achter 2 voor.

De linksvoor verdedigt het linkerdoel en de rechtsvoor het rechterdoel. De achterspeler verdedigt het doel waarop wordt aangevallen door de tegenpartij

Tactische richtlijnen

- Duel: Val aan over de sterke kant (rechts:forehand)
- Verdedig met je sterke kant. Houde je stick voor de bal en niet je lijf
- Verdediger mee aanschuiven. Helpen door rugdekking te geven
- Zorg voor driehoeken. Breed en diep spelen

*'driehoek'*

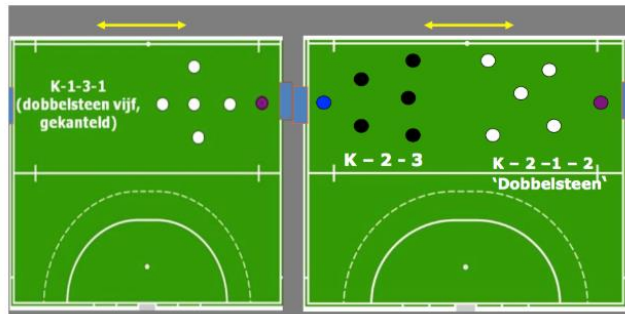




## 6-tallen E-Jeugd

Mogelijke opstellingen

3-2, 3-1-1, 2-1-2, 2-3, 1-2-2 etc



LV= Linksvoor

MV=Middenvoor

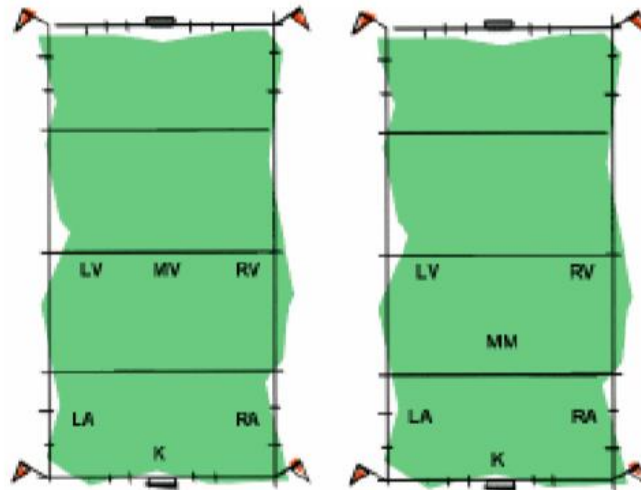
RV=Rechtsvoor

LA=Linksachter

RA=Rechtsachter

K=Keeper

**Meest toegepaste opstellingen:**



6-tal hockey

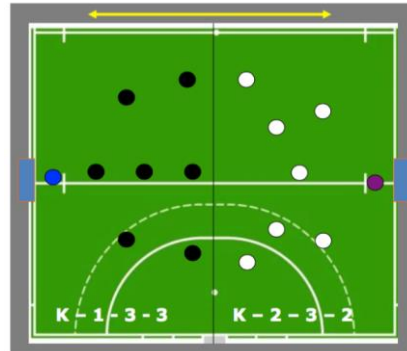
Tactische richtlijnen

1. Allemaal mee naar voren en achteren schuiven maar niet op een kluitje
2. Loop vrij buiten het bereik van je tegenstander. Niet allemaal naar de bal toe komen
3. Blijf op je vleugel of in het midden (as)
4. Zorg dat de balbezitter diep, breed en vaak ook terug kan spelen
5. Verdedigen: Dek aan de binnenkant schuin achter je tegenstander,
6. Verdediger niet instappen als de aanvaller de bal al onder controle heeft en meelopen met een aanvaller.
7. Verdedigen loop zo dat de forehand tussen de bal en de goal is.
8. Laat zien welke positie de vrije slagen neemt en hoe dan de opstelling is
9. Posities laten rouleren zodat iedereen de tactische principes leert kennen van die positie
10. Besteed aandacht aan de positie van de keeper (goal kleiner maken door uitkomen)
11. Spel verleggen naar de andere kant via pass terug

## 8-tallen E-Jeugd

Mogelijke opstellingen

3-3-1, 3-2-2, 1-3-3 etc.



LV= Linksvoor

MV=Middenvoor

RV=Rechtsvoor

MM=middenmidden

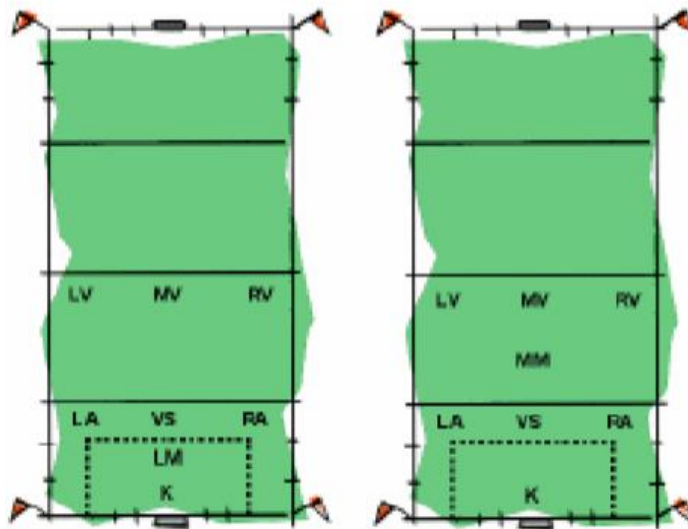
VS=Voorstopper

LA=Linksachter

RA=Rechtsachter

K=Keeper

**Meest toegepaste opstellingen:**

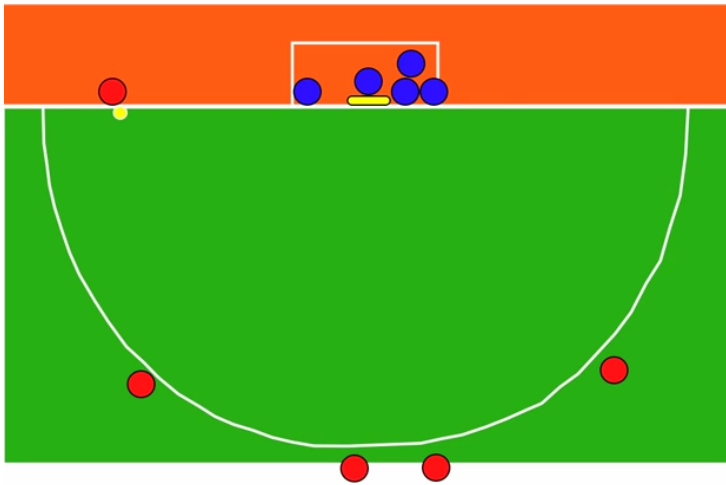


## 8-tal hockey

Tactische richtlijnen

1. Iedereen heeft altijd een taak. Zorg dat de balbezitter de bal diep, breed en terug kan spelen. (driehoekjes)
2. Onderscheid pass in de stick of pass in de ruimte
3. Rugdekking geven
4. Positie overnemen
5. Uitverdedigen over de vleugels niet over de as passen
6. Omschakelen op snelheid b.v. bij vrije slagen
7. Pass langs de linkervoet van de verdediger
8. Posities bij lange corner, inslagen en strafcorner, aanvallend en verdedigend
9. Tactiek aanpassen aan het verloop van de wedstrijd.

### Strafcorner (alleen bij 8-tallen)



### AANWIJZINGEN VOOR DE KEEPER (6- EN 8-TALLEN)



1. **Voetenwerk:** je maakt kleine pasjes. Je houdt balans op jouw voorvoeten door jouw knieën licht te buigen.
  2. **Stick:** jouw stick heb je halverwege vast, in alleen jouw rechterhand.
  3. **Schot:** een schot op doel blok of kaats je naar de zijkant. Dit doe je door mee te draaien met het gewicht op de voet waarmee je de bal kaatst.
  4. **Positie:** je draait met de aanval mee, in een halve maan van paal tot paal. In het midden van het doel sta je twee stappen vóór de lijn.
  5. **Loslaten:** een bal die naast gaat, daar blijf je vanaf.
-

## **AANTEKENINGEN:**